

2025

EĞİTİM BİLİMLERİ ABD

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

YÜKSEK LİSANS

MİKAİL GÖKSU

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖZ-ŞEFKAT VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN TRAVMA
SONRASI BÜYÜME ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE
DEPREM SONRASI TRAVMATİK STRESİN ARACILIK
ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MİKAİL GÖKSU

GAZİANTEP
ŞUBAT 2025

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÖZ-ŞEFKAT VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN TRAVMA
SONRASI BÜYÜME ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE
DEPREM SONRASI TRAVMATİK STRESİN ARACILIK
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MİKAİL GÖKSU

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İdris KAYA

GAZİANTEP
ŞUBAT 2025

TEZ ONAY SAYFASI**Öğrencinin Adı ve Soyadı :** Mikail GÖKSU**Üniversite :** Gaziantep Üniversitesi**Enstitü:** Eğitim Bilimleri Enstitüsü**Ana Bilim Dalı :** Eğitim Bilimleri Ana Bilim**Bilim Dalı :** Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**Tezin Başlığı :** Öz-şefkat ve Bilişsel Esnekliğin Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisinde Deprem Sonrası Travmatik Stresin Aracılık Etkisi**Tezin Savunma Tarihi :** 11/02/2025

Bu tezin yüksek lisans tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Prof. Dr. Mehmet MURAT
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Üyesi İdris KAYA
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsam ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri**İmzası**

Doç Dr. İdris KAYA

.....

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Nur KATMER

.....

Doç Dr. İbrahim YILDIRIM

.....

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Onayı

Doç. Dr. Mahmut KALMAN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde, bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu kabul ederim. Bu bilgiler doğrultusunda tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edilmesi halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu onayladığımı beyan ederim.

İmza:

Adı ve Soyadı: Mikail GÖKSU

Öğrenci Numarası: 222623111032

Tezin Savunma Tarihi:11/02/2025

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasına konu olan 6 Şubat Depreminin bütün etkilerine bölgede yaşayan herkes gibi maruz kalan ve o şartlarda olduğu gibi hayatımın her sürecinde bana olan desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen ağabeyim Abdullah GÖKSU'ya, annem Emine GÖKSU, babam Mustafa GÖKSU, ablam Nezahat AYDIN'a, eğitimime ve gelişimime verdikleri önem hasebiyle olumlu telkinlerini asla eksik etmeyen bütün aileme sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Ders döneminde ve bu tezin yazımında; bilgisinden, pratiğinden ve tecrübesinden istifade ettiğim, ilk adımdan son adımına değin yardımını esirgemeyen geri dönütleriyle çalışmaya katkı sağlayan kıymetli hocam ve tez danışmanım sayın Doç. Dr. İdris KAYA'ya verdiği emeklerden dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgisiyle, manevi desteğiyle, yardımlarıyla beni yalnız bırakmayan değerli dostum Uzm. Psk. Dan. Ahmet KESKİN'e teşekkür ediyorum. Yine tez çalışması boyunca sosyal desteğini hissettirerek beni motive edip çalışmaya teşvik ettiği için Uzm. Psk. Dan. Bejna KAPAN'a ne kadar teşekkür etsem azdır.

Tez savunmamda değerli geri bildirim ve değerlendirmeleriyle tezin son şeklini almasına katkıda bulunan kıymetli hocam Doç. Dr. İbrahim YILDIRIM ve Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Nur KATMER hocama teşekkür ederim. Çalışmanın veri toplanma sürecinde desteğini esirgemeyen arkadaşlarıma, depremzede öğrencilere ve katkı sağlayan herkese ayrıca teşekkürü borç bilirim.

Son olarak, 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerde yaşamlarını yitiren binlerce insana, onların ailelerine, yaşanan bütün zorluklara ve derin acılara rağmen ayağa kalkmayı başaran tüm depremzedelere tezimi ithaf ediyorum.

ÖZET

ÖZ-ŞEFKAT VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE DEPREM SONRASI TRAVMATİK STRESİN ARACILIK ETKİSİ

GÖKSU, Mikail
Yüksek Lisans Tezi,
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. İdris KAYA
Şubat-2025, 148 sayfa

Bu araştırma çalışmasının temel amacı; öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stresin aracılık etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu 15-20 yaş aralığında olan 391'i kadın (%59), 271'i erkek (%41) olmak üzere toplam 662 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma çalışmasının analizinde kullanılmak üzere çalışma gurubundan toplanan veriler; demografik bilgi formu (DBF), öz-şefkat ölçeği (ÖŞÖ-KF), bilişsel esneklik ölçeği (BEÖ), deprem sonrası travmatik stres belirti ölçeği (DSTSBÖ) ve travma sonrası büyüme ölçeği (TSBÖ) formları aracılığıyla elde edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre; öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin deprem sonrası travmatik stres üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkisi tespit edilmiştir. Öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerinde ise yine anlamlı ve pozitif yönde etkisi olduğu gözlenmiştir. Ayrıca araştırmanın aracı değişkeni olan deprem sonrası travmatik stresin, travma sonrası büyüme üzerinde pozitif ve anlamlı etkisinin varlığı da tespit edilmiştir. Son olarak; öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin, deprem sonrası travmatik stres üzerinden travma sonra büyüme üzerindeki etkilerinin de anlamlı olduğu ve bu etkide deprem sonrası travmatik stresin kısmi aracı etkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin, deprem sonrası travmatik stres toplam varyansının %13'ünü açıkladığı; öz-şefkat, bilişsel esneklik ve deprem sonrası travmatik stresin de birlikte travma sonrası büyüme toplam varyansının %32'sini açıkladığı saptanmıştır. Yürütülen bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular literatürdeki ilgili çalışmalar çerçevesinde tartışılarak araştırmacılara ve uzmanlara çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Öz-şefkat, bilişsel esneklik, deprem sonrası travmatik stres, travma sonrası büyüme

ABSTRACT

THE MEDIATING EFFECT OF POST-EARTHQUAKE TRAUMATIC STRESS ON THE EFFECT OF SELF-COMPASSION AND COGNITIVE FLEXIBILITY ON POST-TRAUMATIC GROWTH

GÖKSU, Mikail

MA Thesis

Department of Educational Sciences

Discipline of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. İdris KAYA

February-2025, 148 pages

The main purpose of this research study is to examine the mediating effect of post-earthquake traumatic stress on the effects of self-compassion and cognitive flexibility on post-traumatic growth. The study group consists of 662 high school students, 391 female (%59) and 271 male (%41) between the ages of 15-20. The data collected from the study group to be used in the analysis of the research study were obtained through the demographic information form (DBF), self-compassion scale (SSC-SF), cognitive flexibility scale (CFS), post-earthquake traumatic stress symptom scale (PTSSS) and post-traumatic growth scale (PTSSS) forms. According to the findings obtained as a result of the analysis; self-compassion and cognitive flexibility were found to have negative and significant effects on post-earthquake traumatic stress. It was observed that self-compassion and cognitive flexibility had significant and positive effects on post-traumatic growth. In addition, the existence of post-earthquake traumatic stress, which is the mediating variable of the study, on post-traumatic growth was also found to have a positive and significant effect. Finally; It was observed that the effects of self-compassion and cognitive flexibility on post-traumatic growth via post-earthquake traumatic stress were also significant and that post-earthquake traumatic stress had a partial mediating effect in this effect. It was also determined that self-compassion and cognitive flexibility explained 13% of the total variance of post-earthquake traumatic stress; self-compassion, cognitive flexibility and post-earthquake traumatic stress together explained 32% of the total variance of post-traumatic growth. The findings obtained as a result of this study were discussed within the framework of relevant studies in the literature and various suggestions were presented to researchers and experts.

Keywords: Self-compassion, cognitive flexibility, post-earthquake traumatic stress, post-traumatic growth

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLOLAR LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
EKLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	3
1.2. Araştırma Hipotezleri.....	7
1.3. Araştırmanın Amacı.....	9
1.4. Araştırmanın Önemi.....	9
1.5. Araştırma Sayıltıları.....	10
1.6. Araştırma Sınırlılıkları	11

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Travma, Travmatik Yaşantılar ve Depremin Travmatik Etkileri.....	12
2.1.1. Travma.....	12
2.1.2. Travmatik Yaşantılar	14
2.1.3. Depremin Travmatik Etkileri	16
2.2. Travma Sonrası Büyüme.....	20
2.2.1. Kendilik Algısı Alanında Yaşanan Değişim	24
2.2.2. Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim	26
2.2.3. Yaşam Felsefesinde Yaşanan Değişim.....	27
2.3. Öz-şefkat	29
2.3.1. Öz-sevecenlik	32
2.3.2. Paylaşımların Bilincinde Olma.....	33
2.3.3. Bilinçli Farkındalık.....	33
2.4. Bilişsel Esneklik.....	35

2.5. Türkiye ve Yurt Dışında Yapılmış İlgili Araştırmalar.....	39
2.5.1. Depreme Bağlı Gelişen TSSB ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar	39
2.5.2. Depreme Bağlı Gelişen TSSB ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	41
2.5.3. Öz-şefkatle İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar	43
2.5.4. Öz-şefkatle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	45
2.5.5. Bilişsel Esneklik İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmaları.....	46
2.5.6. Bilişsel Esneklik İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmaları	48
2.5.7. TSB ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	50
2.5.8. TSB ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	52

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	55
3.2. Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu	55
3.3. Veri Toplama Araçları	58
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	58
3.3.2. Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirti Ölçeği (DSTSBÖ).....	58
3.3.3. Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) / Self-Compassion Scale Short Form (SCS–SF)	59
3.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ).....	60
3.3.5. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ).....	60
3.4. Verilerin Toplanması	61
3.5. Verileri Analizi	61
3.5.1. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)	62
3.5.2. Analiz Öncesi Temel Varsayımların İncelenmesi	66
3.5.2.1. Kayıp Değerler	67
3.5.2.2. Uç Değerler.....	67
3.5.2.3. Normallik.....	67
3.5.2.4. Çoklu Bağlantı Sorunu	69
3.5.2.5. Doğrusallık ve Homojenlik (Eşvaryanslılık).....	70

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı İstatistiksel Analizler	72
4.1.1. Gözlenen Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri	72
4.1.2. Gözlenen Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler	74
4.2. Ölçüm Modelinin Test Edilmesi	75
4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	78

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1 Öz-şefkat, Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirtisi ve Travma Sonrası Büyüme Bulgularının Tartışılması	84
5.2 Bilişsel Esneklik, Deprem Sonrası Travmatik Stres ve Travma Sonrası Büyüme Bulgularının Tartışılması	93

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar	99
6.2 Öneriler	100
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	101
6.2.2. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler	102
KAYNAKÇA	103
EKLER.....	139
ÖZGEÇMİŞ.....	148
VITAE	148

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgi dağılımları	57
Tablo 2. Katılımcıların deprem sonrası ev hasar durumu ve aile/yakın kaybı dağılımları	57
Tablo 3. Ölçme ve yapısal eşitlik modellemesinde kullanılan uyum indeksleri	62
Tablo 4. Değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler	68
Tablo 5. Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri	69
Tablo 6. Değişkenlere ait VIF ve CI değerleri	70
Tablo 7. Gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik Pearson Korelasyon değerleri	73
Tablo 8. Ölçüm ve yapısal modelde yer alan gizil ve gösterge değişkenlere dair tanımlayıcı bilgiler	65
Tablo 9. Gözlenen değişkenlerin betimsel istatistikleri	74
Tablo 10. Ölçüm modeli testinin uyum iyilik değerleri	77
Tablo 11. Yapısal modele ait uyum iyiliği değerleri	80
Tablo 12. Yapısal modeldeki örtük değişkenlere ait standartlaştırılmış doğrudan etkiler	81
Tablo 13. Yapısal modeldeki örtük değişkenlere ait standartlaştırılmış dolaylı etkiler	82
Tablo 14. Yapısal modeldeki örtük değişkenlere ait standartlaştırılmış toplam etkiler	83

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Değişken ve hipotez şablonu	8
Şekil 3.1. Aracı model şablonu	64
Şekil 4.1. Ölçüm modeli analizi	75
Şekil 4.2. Yapısal model analizi	79



EKLER LİSTESİ

EK 1. Etik Kurul Onayı	139
EK 2. Kişisel Bilgi Formu	140
EK 3. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)	142
EK 4. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	143
EK 5. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)	144
EK 6. Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirti Ölçeği (DSTSBÖ)	145
EK 7. Ölçek İzinleri	146



KISALTMALAR

TSB: Travma Sonrası Büyüme
TSBÖ: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği
DSTSB: Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirtisi
DSTSBÖ: Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirtisi Ölçeği
DSTS: Deprem Sonrası Travmatik Stres
ÖŞ: Öz-şefkat
ÖŞÖ-KF: Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu
BE: Bilişsel Esneklik
BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği
MEB: T.C. Milli Eğitim Bakanlığı
TSSB-PTSD: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
APA: Amerikan Psikiyatri Birliği
YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca farklı dönemlerde fizyolojik ve psikolojik anlamda sağlıkları için tehdit oluşturacak nitelikte çeşitli olaylar yaşamaktadırlar. Öyle ki dünyanın birçok yerinde olduğu gibi Türkiye’de de insanları bireysel ve kitlesel ölçekte derinden etkileyen doğal afetler bu anlamda özel bir yere sahiptir. Türkiye konumu itibariyle önemli deprem kuşaklarından biri olan Alp Himalaya Deprem Kuşağı üzerinde yer almakta (Şahin, Doğanay ve Özcan, 2004:183) ve bu nedenle pek çok insan yaşanan deprem afetleriyle birçok boyutta zarar görmektedir. Türkiye topraklarının %92’sinin ve ülke nüfusunun %95’nin bu deprem kuşağı üzerinde (Yavuz, 2004; akt: Aker, 2006) yer almaktadır. Deprem insanları üzerinde bıraktığı etkiyi daha net anlamak için Türkiye’de son 25 yılda yaşanan sadece iki depremin bilançosuna bakılabilir. Örneğin; 1999 Marmara Depremi yaklaşık 18 bin insanın yaşamını yitirmesine ve yaklaşık 37 bin kişinin yaralanmasına yol açmıştır. Benzer biçimde Türkiye’de 6 Şubat Kahramanmaraş Depremi ise 11 şehri ağır yıkıma uğratarak 53 bini aşkın insanın yaşamını yitirmesine ve 107 bini aşkın insanın da yaralanmasına neden olmuştur. Bu yıkıcı sonuçlara davasa boyutlarda maddi hasarların da oluştuğunu düşünerek bakıldığında doğal afetler içerisinde verdiği hasar ve yol açtığı yıkım açısından ayrı bir yeri olan deprem afetinin önümüzdeki süreçlerde de insanları ne düzeyde etkileyebileceğini kavramamız açısından önemli bir bilgi sunmaktadır.

İnsanoğlunun yaşam süreçleri boyunca karşılaştığı zorlu ve travmatik yaşam olaylarının başında gelen depremler, tahribat gücü bakımından en yıkıcı ve acımasız olaylardan birini temsil etmektedir. Depremler; etkisi, sonuçları ve oluşturdukları yeni

koşullar nedeniyle sadece fiziksel çevrenin yıkımına, insanların enkaz altında kalarak can vermelerine, sığındıkları evlerinin, büyüdükleri mahallenin yerle bir olmasına, aile üyelerinin kaybına, maddi birikimlerinin, alıştıkları sosyal düzenin kaybına veya değişimine sebep olmakla kalmayıp geride kalan afetzedeler üzerinde ciddi düzeyde zihinsel ve duygusal değişimlere yol açabilmekte ve psikolojik sağlığı tehdit etmektedir.

Travmatik yaşantılar her yaş grubundan bireyleri benzer şekilde etkilese de kişisel veya gelişimsel özellikler farklılaştıkça etkilenme biçimi de farklılaşabilmektedir. Deprem afeti, maruz kalan veya tanık olan her yaş grubundan birçok kişi üzerinde ciddi düzeyde etkiler bırakmakta ve yapılan araştırmalarda deprem afetinin yetişkinlere göre ergenleri biraz daha farklı etkilediği belirtilmektedir. Baş etme becerileri henüz tam olarak gelişmemiş çocuk ve ergenlerin depremden veya herhangi zorlu bir yaşam olayından yetişkinlere oranla daha farklı veya daha fazla olumsuz etkilenmeleri olası bir beklenti olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla ergenlerin de yetişkinler gibi travmatik olay sonrasında travmatik strese maruz kalabildiği hatta bu dönemdeki bireylerin travma veya travmatik stres bozukluğuna maruz kalmaya daha açık oldukları belirtilmektedir (Yule, 1992). Ayrıca travmatik yaşantılar sonrasında ergenlerin daha çok işlevsel ve akademik alanlarda olumsuz etkilendikleri ifade edilmektedir (Giaconia ve ark.1995). Bilindiği üzere ergenlik dönemindeki bireylerin o süreçte bir kimlik oluşturma çabası içerisinde olmaları ve travmatik olayın bu süreci olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Özetle; ergenlik çağındaki bireyler travma sonrasında dünya ve geleceklerine ilişkin olumsuz tutumlar geliştirebilmekte, strese maruz kalabilmekte, riskli davranışlar sergileyebilmekte, okuldan kaçma, madde kullanma, iştah bozukluğu ve uyku sorunları artabilmekte; akademik başarıları düşebilmekte, günlük rutinleri bozulabilmekte, anne ve babalarına karşı uyumsuz tepkiler geliştirebilmektedirler (Cohen, 2003).

Genel bağlamda deprem gibi afetler insanların fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde ciddi etkiler bırakarak, yaralanmalarına, sakat kalmalarına; psikolojik boyutta ise travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon, anksiyete, alkol ve madde bağımlılığı, intihar düşüncesi ve girişimi gibi sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır (Boudweyns, Albrecht ve Talbert, 1991; Sierles, Chen, Mc Farland ve Taylor, 1983). Bunun yanı sıra insanlar zorlu yaşam olaylarına maruz kaldığında yaşadıkları olumsuzlukların yanında bireyin yaşadığı zorlu süreçten güçlenerek

çıkması anlamına gelen ve travma sonrası büyüme (TSB) olarak adlandırılan olumlu yönde değişimler de yaşayabilmektedir (Calhoun, Tedeschi ve McMillan, 2000). Bu durum bireyin zorlu travma süreciyle baş etmeye çalışırken kazandığı olumlu psikolojik beceriler veya değişimler olarak nitelendirilip soyut bağlamda kişisel bir büyümeyi içermektedir (Zoellner ve Maercker, 2006; Kleim ve Ehlers, 2009).

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda insanların, deprem gibi zorlu yaşam olayları sonrasında olumsuz etkilenmelerinin azaltılması, bu etkilerin daha derin psikososyal veya psikopatolojik sorunlara dönüşmesinin engellenmesi hatta TSB gibi olumlu yönde değişimler yaşamalarına katkı sağlayabilecek değişkenler veya parametreler üzerinde araştırmaların yürütülmesi önem kazanmaktadır. Bu amaçla yola çıkılan bu çalışmada; deprem, depreme bağlı gelişen travma, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), travma sonrası büyüme (TSB) ve yine TSSB, TSB ile ilişkili olduğu düşünülen bilişsel esneklik ve öz-şefkat konuları ele alınarak, detaylı bir inceleme hedeflenmektedir. Bu incelemeyle hem deprem etkisiyle ilişkili bileşenlerin hem de travmatize olmuş insanlara sağlanacak psikolojik destek içeriğinin geliştirilmesine ışık tutulması ve katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Ayrıca deprem travmasıyla olağan yaşam rutininden uzaklaşan, bilişsel, duygusal ve psikolojik açılardan sarsılan bireylerin yaşadıkları süreci detaylı bir şekilde kavramaya çalışarak, olası olumsuz sonuçların önüne geçilmeye çalışılması noktasında destekleyici nitelik taşıyacağı değerlendirilmektedir. Bunun yanında yaşanan travmatik deneyimlerin, bireylerin içsel güçlerini nasıl harekete geçirerek, travmanın ardından gelişme ve büyümelerine yönelik daha etkili müdahale ve destek modüllerinin geliştirilmesine, bu sayede bireylerin psikolojik bağlamda normal yaşam standartlarına ve rutinlerine dönmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

1.1. Problem Durumu

Travmatik olaylar hayatın normal akışı sırasında ortaya çıkan olağan dışı olaylardır. Bu olaylar Kahramanmaraş merkezli 6 Şubat depremi gibi ani olarak ortaya çıkar ve bireyin olağan baş etme becerilerini devre dışı bırakıp kişinin yaşamına ve beden bütünlüğüne bir tehdit içerir. Travmaya maruz kalan bireyler yoğun korku, kaygı ve çaresizlik hisseder. Travmatik yaşam olayları insan kaynaklı savaş, kaza, tecavüz olayları olabileceği gibi, doğa kaynaklı deprem, sel, yanardağ patlaması gibi

olaylar da olabilir. Bu olayların içinde depremler geniş kitleler üzerindeki uzun süreli ve geniş kapsamlı etkilerinden dolayı ayrı bir yere sahiptir. 6 Şubat 2023'te yaşanan ve sadece Türkiye'de; 11 şehri ciddi derecede etkileyen yaklaşık 54 bin can kaybının yaşandığı, 107 binden fazla insanın yaralandığı, 1.5 milyonu aşkın insanın evsiz kalıp çadır ve konteyner kentlerde yaşamak zorunda kaldığı ve toplamda yaklaşık 15 milyon insanı etkileyen asrın felaketi olarak adlandırılan Kahramanmaraş depremi buna örnek teşkil etmektedir.

Yaşanan bu deprem afetlerinin birçok açıdan travmatik etkiye sahip olduğu aşikardır. Deprem sırasında yaşanan can kayıpları, yaralanmalar, yıkımlar ve deprem sonrası sosyal ve ekonomik problemler, yaşanan bu travmatik olayın etkilerini artırmaktadır (Sabuncuoğlu, Çevikaslan ve Berkem, 2003). Bu bağlamda depremi yaşayan bireyler çeşitli psikolojik problemler geliştirmektedir. Bireyin yaşadığı problemlerin, işlevselliği bozması travmayı açıklamada önemli bir etkidir. Çünkü travmaya verilen tepkiler bir noktaya kadar olağan dışı bir olaya verilen normal tepkilerdir. Ancak bu tepkilerin belirli bir süreyi geçmesi, bireyin gündelik yaşamını olumsuz etkilemesi ve sosyal ilişkilerini bozması Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) kavramını açıklamada önemli etkenlerdir.

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tanı ölçütü kitabı DSM-V'te tanımlı Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD), insanların güçlü bir şekilde etkilendiği travmatik bir olayın ardından ortaya çıkan bir ruhsal rahatsızlıktır (APA, 2013). Travma sonrası stres bozukluğu, insanların yaşadığı olaylar nedeniyle fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak kalıcı olarak etkilendiği bir durumdur. Kişinin travmatik olaylar karşısında gösterdiği tepkiler kişiye bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Gösterilen bu tepkiler kimi zaman, bireyin uyum sağlaması üzerinde psikolojik stres, depresyon, anksiyete ve hatta travma sonrası stres bozukluğu gibi olumsuz etkiler şeklinde olabilmektedir (Ramos ve Leal, 2013:43). Travmatik bir olayın kişiyi önceki durumundan daha güçlü hale getirmesi de mümkün olabilmektedir. Bu hususta yapılmış pek çok çalışma travmatik olay sonrası algılanan olumlu sonuçların varlığına işaret etmektedir. Bu olumlu değişimler, literatürde travma sonrası büyüme, strese bağlı büyüme, yarar bulma, algılanan faydalar, gelişme, olumlu yan ürünler, güç (stres) dönüşümü, olumlu psikolojik değişiklikler, büyüme, olumlu uyum sağlama ve olumlu adaptasyon gibi çeşitli kavramlar ile tanımlanmıştır. Bu terimler arasında bulunan travma sonrası büyüme; zorlu koşulların üstesinden

gelmek için yapılan psikolojik ve bilişsel çabaların sonucu olarak yaşanan olumlu değişimleri tanımlamak için en yaygın kullanılan ifadedir (Ramos ve Leal, 2013:43).

Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan (2000) travma sonrası büyüme kavramını; “büyük bir yaşam krizi ile mücadeleden kaynaklanan önemli olumlu değişim deneyimi” olarak tanımlanmaktadır. Travma sonrası büyüme (TSB), insanlarda aşırı stresli koşullar altında direnme ve zarar görmeme yeteneğinin ötesine geçen bir değişimi ifade etmektedir. Travma sonrası büyüme, öz dayanıklılık (resilience), uyum (sense of coherence), iyimserlik (optimism) ve dayanıklılık (hardiness) gibi benzer kavramların aksine, bir dönüşüm kalitesine veya işlevsellikte niteliksel bir değişime sahiptir (Tedeschi ve Calhoun, 2004:4). Travma sonrası büyüme yaşayan kişiler “eğer bu olayın üstesinden gelebildiysem, her şeyin üstesinden gelirim.” şeklinde bir inanç geliştirmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası meydana gelen olumlu değişiklikler literatürde “stresle ilişkili büyüme”, “travma sonrası gelişim”, “travma sonrası büyüme”, “yorumlanan kazanç”, “pozitif yeniden değerlendirmeler”, “algılanan yararlar”, “pozitif illüzyonlar”, “zorluklardan güç toplamak” gibi birçok farklı biçimde adlandırılmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu bağlamda travma yaşayan bireylerde umutsuzluk, depresyon gibi duygu durum bozuklukları TSSB’ye sık olarak eşlik eden problemlerdendir (Sierles vd., 1983).

Deprem gibi travmatik bir olaydan sonra bu gibi duygu durum bozukluklarına karşı önleyici, koruyucu ve iyileştirici psikososyal desteklerin sağlanması, travmatize olan bireyleri travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, depresyon vb. yaşamamalarına yardımcı olacak dahası travma sonrası büyüme yaşamalarına pozitif etki yapacak değişkenlerin olduğu düşünülmektedir. Bu değişkenler bağlamında literatür taranmış öz-şefkat, bilişsel esneklik ve travma sonrası stres bozukluğu gibi kavramların travma sonrası büyümeye olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Öz-şefkat ve bilişsel esneklik kavramlarının travmatik olay sonrası olası TSSB ve duygu durum bozukluklarına karşı önleyici etkilerinin olduğu da gözlenmiştir.

Doğu felsefesinde yaklaşık 2000 senedir bilinen fakat işe vuruk tanımı birkaç sene önce yapılmış olan öz-şefkat kavramı, kişilerin psikolojik iyi olma süreçlerinde, kendilerine ve çevrelerine karşı sağlıklı davranışlara sahip olabilmelerinde yapılan çalışmalarca etkin olduğu kanıtlanmıştır (Neff, 2003a). Öz-şefkat, bireylerin yaşamış olduğu acı verici olaylar sonrası kendilerine karşı yargılayıcı olmadan sevecen bir tutum sergilemeleri, olumsuz yaşantıları sıkıntı ve acılarının bilincinde olarak

deneyimlemeleri yani tüm bu olanları insan hayatının bir parçası olarak değerlendirmeleriyle ilişkilidir (Neff, 2003a). Travmatik yaşantılar bilindiği üzere ızdırıp verici, birden ve bireyin ruhsal ve fiziksel bütünlüğünü tehdit edici olması açısından sıkıntılı durumlardır. Travmatik yaşantı sonrası kişilerin; acılarının bilincinde olması, kendilerini yargılamak yerine sıcak ve sevecen yaklaşım benimsemeleri, yaşanan bu sıkıntı verici negatif olayı insan yaşamının ortak bir parçası olarak değerlendirmeleri gibi tutumların travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu, bir başka deyişle yaşadıkları travma sonrasında kendileriyle ve diğer bireylerle ilişkilerinde, ruhsal gelişimlerinde olumlu yönde bir gelişim sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatür incelemesinden de görüldüğü üzere öz-şefkat ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin anlamlı ve olumlu yönde olduğu sınırlı sayıda da olsa yapılan çalışmalardan gözlenmektedir. Tekcan (2018) yaptığı çalışmada öz-şefkat ile travma sonrası büyüme arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir. Öz-şefkatin bilinçlilik alt boyutu ile travma sonrası büyümenin kişinin kendisinde yaşanan değişimler ve diğer kişilerle ilişkilerde yaşanan değişimler alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çolakoğlu, 2013).

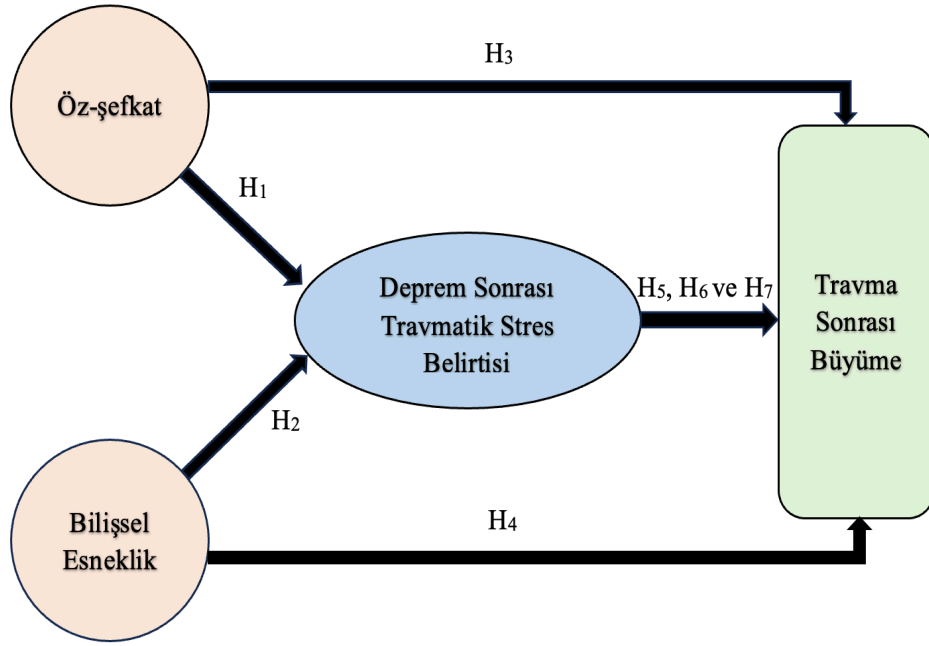
Bilişsel esneklik kavramına bakıldığında ise Martin ve Rubin (1995) bilişsel esnekliği; bireyin herhangi bir durumda alternatifleri olduğunun farkında olması, değişen bir duruma uyum sağlama konusunda istekli olması ve esnek olma konusunda kendisini yeterli hissetmesi olarak tanımlamaktadır. Başka bir tanımda ise bilişsel esneklik, çevredeki yeni ve beklenmedik koşullarla başa çıkmak için bilişsel işleme stratejilerini uyarlama yeteneği olarak ifade edilmektedir (Cañas ve ark., 2003). Yapılan araştırmalar TSSB'si olan bireylerin daha katı değerlendirme ve yorumlama süreçlerine sahip olma eğiliminde olduklarını ve bu katı bilişlerin semptomların süresi ve şiddeti üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Joseph ve Gray, 2011; Power ve Dalglish, 1997). Bilişsel olarak daha katı olan bireylerin travmatik olay sonucunda olaya ilişkin farklı açıklamaları görmek veya kabul etmek yerine istikrarlı bir şekilde kendilerini suçlamalarının daha olası olduğu düşünülmektedir (Fresco ve ark., 2007). Yapılan araştırmalar bilişsel esnekliğin daha iyi stres yönetimi, daha iyi ve uzun vadeli uyum, travma sonrası daha yüksek yaşam doyumu ve daha düşük düzeyde TSSB riski ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Block ve Kremen, 1996; Bonanno ve ark., 2004; Metzl, 2009). Oldukça sınırlı sayıda araştırma, bilişsel esneklik ve travma sonrası

büyüme arasındaki pozitif yönde bir ilişkiyi işaret etmektedir (Hijazi ve ark., 2015). Bilişsel olarak esnek bireylerde travmatik olayın acı verici etkilerinden kaçınmak yerine yüzleşebilme ve olayla ilgili alternatif açıklamalar üretebilme becerisi sayesinde; büyüme deneyiminin kolaylaşabileceği düşünülmektedir (Keith ve ark., 2015).

Yukarıda konuyla ilgili yapılan araştırmalardan görüldüğü üzere travma sonrası büyümeye etki ettiği değerlendirilen öz-şefkat, bilişsel esneklik, depresyon sonrası travmatik stres değişkenlerine ait bilgiler verilmiştir. Bu çalışmada öz-şefkat, bilişsel esneklik, depresyon sonrası travmatik stres ve travma sonrası büyüme değişkenleri arasındaki ilişkiler detaylı bir şekilde araştırılıp; öz-şefkat ile bilişsel esneklik değişkenlerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde depresyon sonrası travmatik stresin aracılık etkisi incelenmesi amaçlanmaktadır. Yürütülecek bu araştırma sonuçlarının önleyici psikolojik destek hizmetleri veya çeşitli nedenlerle travmatize olmuş bireylere yönelik yapılacak iyileştirici psikolojik müdahaleler için destekleyici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırma Hipotezleri

Öz-şefkat ile bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde depresyon sonrası travmatik stresin aracılık etkisinin inceleneceği bu araştırmanın hipotezleri önce aşağıda yer verilen şekil 1.1. üzerinde gösterilmiş sonra da maddeler halinde sıralanmıştır.



Şekil 1.1. Değişken ve hipotez şablonu

- H_1 : Öz-şefkat, deprem sonrası travmatik stresi anlamlı şekilde etkilemektedir.
- H_2 : Bilişsel esneklik, deprem sonrası travmatik stresi anlamlı şekilde etkilemektedir.
- H_3 : Öz-şefkat, travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde etkilemektedir.
- H_4 : Bilişsel esneklik, travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde etkilemektedir.
- H_5 : Deprem sonrası travmatik stres, travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde etkilemektedir.
- H_6 : Öz-şefkatin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stres aracılık etmektedir.
- H_7 : Bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stres aracılık etmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı; öz-şefkat, bilişsel esneklik, depreme sonrası travmatik stres belirtisi ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerin incelenerek, öz-şefkat ile bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stresin aracılık etkisinin araştırılmasıdır. Ayrıca öz-şefkat, bilişsel esneklik, deprem sonrası travmatik stres belirtisi değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenerek bu üç değişkenin travma sonrası büyümeyi istatistiksel olarak anlamlı şekilde etkileyip etkilemediğini, etkiliyorsa ilişkilerin yönü ve derecesi tespit edilmeye çalışılacaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

İnsan biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilenen çok yönlü bir varlık olup, kişinin cinsiyeti, genleri, yaşı, kişiliği, kültürel değerleri ve etnik yapıları gibi etkenler olayları algılayışını etkilediğinden dolayı, kişi bazı olayların üstesinden gelemeyebilir. Bireylerin baş etme kaynaklarını zorlayan, yaşamlarını tehdit eden bu olumsuz olayları “travmatik yaşantılar” olarak değerlendirilebilmektedir (Cesur, 2012).

Deprem gibi doğal yollarla meydana gelen afetler kitlesel etkilerinden dolayı önemli travmatik olaylardır. Depremler doğrudan veya dolaylı etkileriyle geniş insan kitleleri üzerinde önemli etkiler oluşturur. Bu etkilerin önemli bir boyutu da psikolojik etkilerdir. Bu bağlamda insanların ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olan depremlerin psikolojik etkilerinin araştırılması, insanların depremlerden daha çok etkilenmelerine neden olan değişkenlerin belirlenmesi ve bu araştırmalar bağlamında ruh sağlığı politikalarının oluşturularak daha sonraki travmatik yaşantılara hazırlıklı olunması önemli bir konudur. Ancak bu süreçte travmatik yaşantıların örneğin travma sonrası büyüme gibi olumlu boyutlarının da olabileceği unutulmamalıdır.

Son zamanlarda acı ve stres yaratan travmatik bir olay sonrasında yaşanan pozitif değişim ve gelişimlerin insanlar için bir “armağan” olabilen “travma sonrası büyüme” konusu birçok araştırmacının dikkatini çeken bir kavram olmuştur (Calhoun ve Tedeschi, 1998). İnsanlar travma sonrası süreçte bazı olumlu değişimler de

yaşayabilmektedir. Bu yüzden travmanın hem patolojik etkilerinin hem de ruh sağlığı açısından olumlu etkilerinin beraber ele alınması yararlı bir yaklaşım olabilir. Literatür incelendiğinde öz şefkat, bilişsel esneklik ve travma düzeyi gibi kavramların travma yaşayan kişi için pozitif değerlendirme yapabilmesine, yaşadığı zor yaşam olayından güç toparlayabilmesine ve özetle travma sonrası büyüme yaşayabilmesine olumlu etki sağladığı görülmüştür. Araştırılacak öz-şefkat ve bilişsel esneklik kavramlarının travma sonrası olası duygu durum bozukluklarına karşı önleyici etkilerinin olduğu da gözlenmiştir.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında depreme bağlı travma sonrası büyüme ile ilgili çalışmaların çok az olduğu öte yandan öz-şefkat, bilişsel esneklik ve depremden sonra travmatik stres çalışmalarına rastlanmasına karşın, bu üç değişkenin kesiştiği ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri konu alan çalışmaların olmadığı genel olarak sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Yapılacak bu araştırmanın bu boşluğu doldurması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda böyle bir çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Yapılacak olan bu araştırma depremden sonra travmatize olan bireylerin travma sonrası büyüme sağlamalarına ışık tutacağı bu travmatik afetin travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, anksiyete gibi duygu durum bozuklukları yaşamalarının önüne geçilmesi anlamında literatüre katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca depremden sonra sağlanacak psikososyal destekler açısından da olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Travma sonrası büyümeyle ilgili kesin bir tanımlama olmamasına ve yaygınlık oranlarının tam olarak bilinmemesine karşın, böyle bir olanağın ve gelişim şansının var olduğunu bilerek yapılacak araştırmaların ve travma sonrası psikolojik müdahalelerin buna göre şekillendirilmesi önem arz ettiği düşünülmektedir (Dürü, 2006).

1.5. Araştırma Sayıtları

1. Araştırma örneklemindeki katılımcıların araştırmada kullanılan bu ölçeklere halihazırdaki gerçek durumlarını yansıtacak biçimde içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Araştırma Sınırlılıkları

1. Araştırmada toplanan veriler genel itibariyle ÖŞÖ-KF, BEÖ, DSTBÖ, TSB Ölçeği ve Katılımcı Bilgi Formunun (KBF) ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim yılında ortaöğretim kurumlarında eğitim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır.
3. Araştırmanın çalışma grubu, depremi yaşayan Gazintep ve merkeze bağlı Nurdağı ve İslahiye ilçelerinde eğitim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır.
4. Veriler katılımcılardan sanal ortamda toplanmıştır.



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu kısımda araştırma konusunu oluşturan travma kavramı, travmatik perspektifte deprem afetine bakış, öz-şefkat, bilişsel esneklik, deprem sonrası travmatik stres ve travma sonrası büyüme kavramları ile ilgili alanyazında yapılmış çalışmalardan destek alınarak bilgiler sunulmuştur.

2.1. Travma, Travmatik Yaşantılar ve Depremın Travmatik Etkileri

Genel olarak bakıldığında; deprem, travmatik yaşantı ve travma kavramlarının ilişkili olduğu görülmektedir. Depremın afetinin özellikleri ve yıkıcı sonuçlarıyla, tecrübe eden çoğu bireyi travmatize ettiği ve bu durumun deprem olgusuna travmatik yaşantı kimliği kazandırdığı söylenebilir. Bu kavramlar daha detaylı biçimde aşağıda incelenmiştir.

2.1.1. Travma

Travmanın sözlükteki kavramsal tanımına bakıldığında zaman sadece fiziki boyutta bir değerlendirme veya tanımlamanın yapıldığı görülmektedir. Buna karşın travmanın ruhsal boyutunun da göz ardı edilmeden çok boyutlu olarak ele alınmasının

daha faydalı olacağı düşünülmektedir. Fiziksel bir değerlendirmenin ötesinde bakıldığı zaman konuya, bireyin üstesinden gelmekte zorlandığı ya da üstesinden gelemediği, yaşamına, ruhsal ve fiziksel durumuna yönelik bir tehdit olarak algıladığı olayların bütünü psikolojik travma olarak tanımlanabilmektedir (Pearlman & Mac Ian, 1995).

Travma genel itibariyle fiziksel ve duygusal olarak kişinin herhangi tehlide maruz kalma durumu olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (APA, 2013) tanımına göre travma; ölüm ve ağır bedensel zarar veya cinsel saldırıyla kendini gösteren bir durum olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte bireyin kendi başına gelmesi veya maruz kalmasıyla birlikte bir yakınının bunu yaşamasına da tanıklık etmesi travma etkisi yaratmaktadır. DSM-V'de yine yapılmış tanımına göre bir olayın travma niteliği taşıması için kişinin yaşadığı olayı aşağıdaki şekillerden biri ya da birden fazlasını, gerçekten yaşamış olması veya bireyin ölüm, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel anlamda saldırıya uğramış olması gerekmektedir (APA, 2013).

- a) Sarsıcı ve örseleyici olayları aniden yaşama,
- b) Başkalarının başına gelen olayları anında ve direkt görme, olaya tanık olma,
- c) Bireyin kendi çevresi (aile, akraba, komşu vs) başına bu tür olayların geldiğini öğrenmesi,
- d) Örseleyici olayın hoşlanılmayan özellikleri ile birden fazla kez ya da aşırı düzeyde karşılaşma, olaya tekrar tekrar maruz kalma (APA, 2013).

Genel itibariyle kişiler travmatik yaşantıları deneyimlediği zaman, yaşadığı dünyanın güvenilir bir yer olup olmadığını sorgulaması ile birlikte stres ve ümitsizlik gibi olumsuz duygulara sürüklenebilmektedirler (Schwerdtfeger & Goff, 2007). Kişi yaşadığı olayı fiziksel ya da psikolojik bütünlüğüne yönelik bir tehdit olarak algılayıp travmatize olmakla birlikte söz konusu kişide fiziksel (Briere, & Scott, 2013; Öztürk, 2004) ve duygusal etkiler (Courtois ve diğ., 2012; Öztürk, 2004; Stevens ve diğ., 1997; Ankri ve diğ., 2010) görülebilmektedir. Kişinin; fiziksel, duygusal, sosyal ve psikolojik işlevselliğini olumsuz etkileyebilecek bu etkiler, travma esnasında ve travmadan bir süre devam edebilmektedir. Ne var ki kısa süreli etkileri ile birlikte travmatik yaşantılar, kişi için psikolojik boyutta uzun süreli ve kalıcı etkiler de bırakabilmektedir (Kaitz ve diğ., 2009).

2.1.2. Travmatik Yaşantılar

Genel anlamda bir bireyin travmatize olması için olumsuz olarak nitelendirilebileceği yukarıda da belirtildiği üzere fiziksel veya duygusal bağlamda tehdit içeren bir olay ya da olguyu deneyimlemesi gerektiği ifade edilmektedir. Bu deneyimlere bakacak olursak; dünyada yaşanan savaşlar, depremler, kazalar ve birbirinden farklı doğal felaketler örnek verilebilir. Bu kapsamda yapılmış araştırmalar bu olayların insan üzerinde kısa ve uzun süreçte ciddi etkiler bıraktığını bulgulamıştır. Travma konusunda özellikle II. Dünya Savaşı ve Vietnam Savaşlarından etkilenen insanları kapsayan ve bu savaşların travmatik etkilerini konu alan çalışmalar bu bağlamda yapılmış ilk niteliği taşımakta, konuya eğilim açısından da son derece önem arz etmektedir. Savaşın etkisine maruz kalan insanların birbirine benzer semptomlar gösterdiği gözlenmiştir. Öyle ki Vietnam Savaşından sonra etkilenen insanların benzer semptomları göz önüne alınarak DSM-III'e (APA, 1980) “Travma Sonra Stres Bozukluğu” eklenmiş dolayısıyla tanımlanmıştır (Yılmaz, 2006).

Dünyanın farklı yerlerinde ve farklı zamanlarda yaşanan deprem, sel, fırtına, kasırgalar, yıkıcı ve travmatik etkiye sahip yangınlar, kazalar, soykırımlar, taciz ve tecavüz olayları ruh sağlığı ile ilgilenen araştırmacıları travma konusuna yöneltmiştir. Temelde bu olayları yaşayan kişilerde birbirine yakın ve benzer tepkilere neden olduğu sıklık ve dozajı farklılık gösterse de bu kişilerin benzer bir psikolojik süreci yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu veriler ışığın psikolojik travmanın genel itibariyle ortak bir paydasının olduğu gerçeğini gözler önüne sermiştir.

Travmatik yaşantılar olağan yaşam akışı içinde yaşanan olağandışı olaylardır. Kişinin yaşamına uyumunu alt üst eder. Yaşanan bazı sosyal veya olumsuz olayların aksine, travmatik olaylar genel itibariyle kişinin yaşamına ya da beden bütünlüğüne yönelik tehditlerle yüz yüze gelmesini içerir. Dolayısıyla psikolojik travmanın ortak paydası “yoğun korku, çaresizlik, kontrol kaybı ve yok olma tehdidi” gibi duygu ve düşüncelerden oluşmaktadır (Herman, 1992).

Travma kavramını açıklarken dikkat edildiği üzere kaynak olarak olay düzleminde ele alındığı görülmektedir. Bu kapsamda kavramsal olarak travmanın üç ana başlık şeklinde kategorize edildiği görülmektedir;

1. İnsan eliyle kasıtlı ve istendik bir şekilde oluşturulan travmalar,
2. İnsan eliyle istenmeden oluşan travmalar,

3. İnsan eliyle oluşmayan deprem, kasırga, sel gibi doğal afetler (DSM-V, 2013).

Yine travma kavramını süreç olarak da üçe ayrıldığı görülmektedir;

1. Ani bir şekilde gerçekleşen, beklenmedik bir zamanda meydana gelen olaylar (doğal afetler, kazalar, ani kayıplar)
2. Öngörülebilir, yineleyen ve devam eden olaylar (savaş, cinsel taciz, aile içi şiddet, boşanma gibi...)
3. Her iki türde olayın birlikte görüldüğü durumlar (doğal afet sonrası aile içi şiddetin artması, ekonomik krizler, boşanmalar, ölümler...)

Travma etkisi bakımından kaynağı ya da süreci ne olursa olsun, beklenmedik ve alışılmadık yani kişinin bağışıklık geliştirmediği, günlük yaşamının dışındaki tehdit içerikli yaşantılar olup, kişinin hayatını yeniden düzenlemesi gerektiği bir süreçtir (Berden ve diğ., 1990). Travmanın kategorize oluşuna göz atıldığı zaman, “İnsan Eliyle Oluşmayan Doğal Afetler ile İlgili Travma” etkisi ve etkilediği kitle açısından göze çarpmaktadır. Bu doğal afetler geniş çapta insan gruplarını etkileyen, büyük yıkımlara, yaralanma ve can kaybına neden olabilen, bireysel etkisinin yanında toplumsal anlamda ciddi rahatsızlık oluşturan olaylardır (Katz ve diğ., 2002). Bu ifadeyi doğal afetlerin yıkıcı ve travmatik etkisini araştıran ve bu oranının %3.6 ile %81.0 arasında olduğunu (Acierno ve diğ., 2006) bulgulayan araştırmacıların bulguları desteklemektedir.

Doğal afetlerin azımsanmayacak kalabalık kitleleri etkilemesi ve bu denli travmatik etkiye sahip olmasının sebepleri arasında verdiği maddi ve manevi zarar, bireysel ve toplumsal etkisi, yıkıcı gücü, esasen bir anlamda destek kaynaklarına da verdiği zarar gibi birçok neden sıralanabilir (Özgentürk Ayaksız, 2004). Yine bu konuda doğal afetlerin temel özelliklerine ve sonuçlarına bakıldığı zaman afetin fiziki büyüklüğü, geniş nüfusları etkisinde bırakması, kontrol altına alınamayışı, hasar ve tahribat düzeyi açısından büyük olması gibi özelliklerinin olması travmatik etkisine güç katacağı düşünülmektedir. Deprem gibi doğal bir afet sonucunda ölümlerin, yaralanmaların, barınma, maddi zararların, temel gıda, sağlık, iletişim hatta ulaşım gibi ihtiyaçların karşılanamayışı, neredeyse bütün sosyal ve ekonomik destek kaynakların

ortadan kalkması da felaketin boyutunu ve etkisini arttırırken, doğal afet ardından insanların psikolojik sağlıklarını da etkilemektedir (Özgentürk Ayaksız, 2004).

Doğal afetlerin travmatik ve psikolojik etkilerini derinleştiren özellikler, verdiği zarar noktasında ele alınacağı gibi afetin diğer travmatik olaylardan farklı olarak anlamlandırılma ve dışsallaştırma süreci ile de bağlantılıdır. İnsan eli ile oluşan travmalarda, travmayı yaşayan kişinin öfkesini kaynak olarak gördüğü, suçlu gördüğüne yönelterek olayı dışsallaştırabilmektedir. Oysa doğal afetlerde mağdur kişiler öfkesini yönlendirebileceği bir kaynak bulamadıkları için kendilerine yönlendirip suçluluk duygusu yaşayabilmekte veya kaynak olarak ilahi bir kaynağa bağlayarak kendilerini bir anlamda rahatlatmakta ve bu şekilde bir anlamlandırma yoluna gitmektedirler (Belter & Shannon, 1993). Genel olarak bakıldığında yukarıda da değinildiği gibi insan yaşamında kişinin varlığını veya bütünlüğünü fiziksel, psikolojik ve duygusal boyutlarda tehdit eden travmatik yaşantıların içinde depremin özel bir konumu bulunmaktadır. Depremi karakteristik yapısına bakıldığında, etkilediği kitlelerin büyüklüğü ve verdiği hasarın derinliği düşünüldüğünde deprem afetinin neden bu düzeyde önemli yer tuttuğu anlaşılabilmektedir. Bu durumu daha net anlamamızı sağlayacak detaylı bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

2.1.3. Depremi Travmatik Etkileri

Travmatik etkiye sahip birçok doğal afet içinde depremler bazı farklı özellikleri içinde barındırmaktadır. Öyle ki depremler beklenmedik ve ansızın meydana gelmeleri, ciddi yıkımlara neden olmaları, yine felaket boyutunda yüksek oranda ölümlerin ve yaralanmaların yaşandığı afetler olması nedeniyle geniş bir spektrumda pek çok soruna neden olmaları; bunun yanında artçı sarsıntıların uzun bir süre yaşanması nedeniyle mağdurların üzerinde kronik etkiler de bırakabilmeleri açısından yaşanan diğer doğal felaketler içinde farklı bir yere konumladığını söyleyebiliriz (Sabuncuoğlu, Çevikaslan ve Berkem, 2003).

Bu bağlamda düşünüldüğünde Türkiye insan eliyle (savaş, terör, kazalar, taciz-tecavüz) olsun veya doğal yollarla (deprem, sel, heyelan vb.) olsun travmatik olayların yaşanma riskinin hemen hemen herkes için yüksek olduğu bir ülkedir (Yüksel, 2009). Bunun yanında yine Türkiye, dünyanın en önemli üç deprem kuşağından (Büyük Okyanus Deprem Kuşağı, Alp-Himalaya Deprem Kuşağı ve Atlas Okyanusu Deprem Kuşağı) biri olan Alp Himalaya olarak adlandırılan (Akdeniz) Deprem Kuşağı

üzerinde yer almaktadır (Şahin, Doğanay ve Özcan, 2004:183). Bu coğrafi konumu nedeniyle binlerce kişinin ölümüne, yaralanmasına ve uzuv kaybına yol açan bunun yanın yıkımlara, maddi ve manevi zararlara neden olan depremlerden etkilenmeye fazlasıyla açık kritik bir yerde konumlanmıştır. Türkiye’de depremler doğal afetler içinde en fazla ölüme neden olan afetlerdir ve Türkiye topraklarının % 92’si deprem kuşağı üzerindedir (Yavuz, 2004).

Geçmişe dönüp bakıldığında 24 yıl gibi kısa bir zaman diliminde Türkiye’de ciddi düzeyde can kaybı, yaralanma ve yıkımlara yol açan birçok deprem yaşanmıştır. Bakıldığında bu kısa süreçte 1999 Gölcük ve Düzce Depremleri, 2002 Afyonkarahisar, 2003 Bingöl Depremi, 2011 Van Depremi, 2020 İzmir ve Elazığ Depremleri ve son olarak da sadece Türkiye’de yaklaşık 54 bin can kaybına ve 107 bini aşkın insanın yaralanmasına yol açan, 15 milyona yakın insanı ciddi derecede etkileyen 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremi de olmak üzere böylesine kısa bir zaman zarfında felaket boyutunda birçok depremin yaşanmış olması bu afetin yıkıcı etkilerini gözler önüne sermektedir.

Yaşanan bu depremlerde de görüldüğü gibi binlerce insan ölmüş, yaralanmış, evsiz kalmış, ailesini ve yakınlarını kaybetmiş, evini, arabasını, işini kaybetmiştir. Deprem meydana geldiği bölgelerde alt yapı çökmüş, temel hizmetlerin aksadığı görülmüş, temel gıda ve sağlık hizmetlerinin karşılanmasında ciddi sorunlar yaşanmış, çadır veya konteynırlarda yaşam mücadelesi verildiği ve buna eşlik eden problemlerin yaşandığı görülmüştür. Deprem bölgesinde uzun süre devamlı yaşanan artçı sarsıntılar nedeniyle de halihazırdaki problemlere eklenmesiyle gündelik yaşamın uzun bir süre normal akışına dönmeyişi yine depremin travmatik etkilerini kitlesel bir boyuta taşımakta, çok fazla sayıda insanın bu durumdan etkilenmesine ve travmanın süre olarak uzamasına belki de derinleşmesine de sebep olduğu düşünülmektedir.

Türkiye’de son olarak 2023 Kahramanmaraş merkezli depremin sonrasında çeşitli il ve ilçelerde bulunan çadırkentlerde sel nedeniyle su baskınları yaşanmış hatta bu durum ölümlere neden olmuştur. Deprem bölgesinde temel ihtiyaçların karşılanmasında yaşanan aksaklıklar, iklim şartları, yaşanan salgın hastalıklar yaşanan travmaların derinleşmesine belki de yeni travmaların önünü açacak nitelikte olaylar olduğu değerlendirilmektedir. Örneğin yaşanan Gölcük depreminden sonra mağdur insanların ruhsal ve psikolojik sağlıkları da olumsuz etkilemiştir. Depremin ardından destek alan insanların katıldığı bir araştırmada, yaşanan temel sağlık problemlerinin

yanında psikolojik sorunlarında yaşandığı ve bunların yaşanan uyku bozuklukları, depresyon, bunalım ve öfke kontrol bozukluğu gibi problemler olduğu ifade edilmiş ve yaşanan bu problemlerin diğer tüm sorunların % 45'ine tekabül ettiği belirtilmiştir (Akaya ve diğ., 2001).

Özçetin ve arkadaşları (2008) 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999'da Düzce'de meydana gelen depremler sonrasında yapmış oldukları taramada travma sonrası stres bozukluğu belirtisi gösteren 62 depremzedenin %35'inin kişilik bozukluğu belirtisi gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Depremi ardından buna benzer durumların görülmesi kaçınılmazdır (Karancı, 1999). Yaşanan bu depremde sonra ruh sağlığı alanında bazı çalışmalara başlanmış ve depremin üzerinden 14 ay geçtikten sonra yapılan çalışmada depremin merkez üssünde yaşayanlarda TSSB oranı %23, merkez üssüne yaklaşık 100 km mesafede yaşayan deprem mağdurlarında ise TSSB oranının %14 olduğu tespit edilmiştir (Başoğlu vd., 2004). Bunun yanında depremde 18 ay sonra ise Bolu ve Düzce illerinde seçkisiz yöntemle seçilen 430 katılımcı ile yapılan bir çalışmada olası TSSB oranı %27 olarak bulunmuştur. Oranla daha çok maddi ve can kaybı yaşayan Düzce'de depremi yaşayan kişilerde TSSB oranı %41.9, depresyon oranı %28.4 olarak kaydedilirken, Bolu'da depremi yaşayan kişilerde TSSB oranı %18.6 ve depresyon oranı da %11.5 olarak bulunmuştur (Kılıç ve Ulusoy, 2003). Deprem afetinden yaklaşık 36 ay sonra Kocaeli ilçelerinde seçkisiz örnekleme çalışmaya katılan 683 kişide ise TSSB oranı %12 depresyon oranı ise %10.5 olarak tespit edilmiştir (Önder vd., 2006).

Depremle ilgili yürütülmüş araştırmalar incelendiğinde depremzedelerin akut veya kronik psikolojik sorunlar yaşadığı görülmektedir. Örneğin depremzedelerin yaşadıkları problemlerin araştırıldığı bir çalışmada bu sorunların %90'ında psikiyatrik rahatsızlık görüldüğü bildirilmiştir (Chen vd., 2001). Deprem sonrası yaşanan psikiyatrik rahatsızlıklara bakıldığında en çok TSSB ve depresyona rastlanıldığı bildirilmektedir (Lima vd., 1989; Goenjian vd., 1993; Armenian vd., 2000; Başoğlu, Kılıç, Şalcıoğlu ve Livanou, 2004; Sharan, Chaudhary, Kavathekar ve Saxena, 1996).

Marmara Depremi olarak tabir edilen 1999 yılında yaşanan depremde yaklaşık 8 ay sonra Gölcük'te bulunan çadır kent ve prefabrik evlerde yaşayan kişilerle yapılan 1000 kişilik bir araştırmada depremzedelerin %47 oranında TSSB, %33 oranında ise depresyon düzeyleri ölçülmüştür (Başoğlu vd., 2002). Yine afet yerine kurulmuş prefabrik evlerde yaşayan depremzedelerden oluşan 586 kişiyle depremde

20 ay sonra yapılmış bir çalışmada ise %39 ve %18 oranları ölçülmüştür (Şalcıoğlu, Başoğlu ve Livanou, 2003). Şalcıoğlu, Başoğlu ve Livanou'nun (2007) birlikte depremde 37 ay sonra yürüttüğü bir başka çalışmada konutlara yerleşen depremzedelerden oluşan 769 kişide TSSB oranı %40 olarak ölçülmüştür. Yapılan bu araştırmalarda elde edilen bulgulara bakıldığında görülüyor ki depremin etkilerine maruz kalan yani depremi yaşamış kişilerde TSSB ve depresyon gibi rahatsızlıkların ciddi düzeylerde olduğu gözlenmektedir. Afete daha fazla maruz kalmış ya da bir şekilde afeti daha ağır yaşamış kişilerde TSSB oranlarının daha yüksek düzeyde olduğu ve bu oranların ileriki süreçte de pek fazla dalgalanmadığı veya değişmediği belirtilmektedir.

Depremin, yıkıcı etkileriyle bölgedeki birçok insanın yaşamlarını yitirmesine, yaralanmasına veya uzuvlarını kaybetmesine, maddi anlamda ciddi düzeyde zarar görmesine özetle bu travmatik olayın mağdur insanları birçok boyutta olumsuz etkilemesine tanıklık eden insanları da etkilemektedir. Afet bölgesinde olmamasına ve doğrudan maruz kalmamasına rağmen mağdurlar arasında yakınları veya tanıdıkları olan insanlar ya da yaşananlara sosyal medya, internet haberleri, televizyon, mağdur kişiler tarafından anlatılanlarla tanıklık eden birçok insan da etkilenmekte hatta bu durumun ikincil travma denilen olguyu doğurabileceği bilinmektedir. Figley (1995) bu durumu; kişilerin travmatik olaya tanık olması, travmatik olaya yakınları veya arkadaşlarının maruz kaldığını öğrenmesi, bölgeye yardım için giden kişilerin tanıklık etmesi, mesleği gereği yaşananların detaylarına sıklıkla maruz kalması vb. birçok yolla travmatik olaya ikincil yolla maruz kalan insanların; travmatik olaya doğrudan maruz kalmış insanlarla benzer şekillerde etkilendiğini hatta benzer belirtiler gösterdiğini ifade etmektedir. Travmatik olayların birebir maruz kalmayan insanların bile bu şekilde etkileyebilme gücüne sahip olması olayın içeriğine ve etki boyutlarına başka bir yerden ışık tutmaktadır. Bu çalışmaya afet bölgesinde bulunan ve afeti birebir yaşayan bireyler katılım sağlamış olduğu için ikincil travma ve etkilerine dair verilen bu bilgilerin yeterli olduğu değerlendirilmiştir.

Deprem afetinin psikolojik boyutlarını betimleme ve biraz daha kavrama noktasında bakılacak başka bir argüman da afet sonrası ruh sağlığı alanında destek almak için yapılan başvuru oranlarına göz atmak olacaktır. Yaklaşık 18 bin insanın yaşamını yitirdiği Marmara Depreminden sonra yapılmış bir araştırmada depremde sonraki 6 aylık süreç içinde, mağdurların destek amaçlı yapmış oldukları klinik

başvurulara bakıldığında bu kişilerin %42 oranında TSSB alanında başvuruda bulunduğu görülmüştür (Sabuncuoğlu, Ebrinç ve Çetin, 2000). Bu afetten 14 ay sonra depremin merkez üssündeki bir klinik kaydı da gösteriyor ki ruh sağlığı hizmeti almak adına başvuru yapan totalde 1027 kişide TSSB ve depresyon prevalansları %63 ve %42 olarak kaydedilmiştir (Livanou, Başoğlu, Şalcıoğlu ve Kalender, 2002).

Adana'da 1998 yılında meydana gelen Ceyhan Depremi akabinde başlatılan ileriye dönük kuşak çalışmasının 5. yılına gelindiğinde: 163 depremzede ile başlayan araştırma çalışmasının 5. yılında 78 depremze ile görüşme sağlanmış ve çalışmanın ikinci yılında TSSB oranı % 15.6, beşinci yılıdaki oranı ise % 17.9 olarak bulunmuştur. Beşinci yıldaki oranın bu şekilde yükselmesinin gerekçesi olarak Marmara Depremi'nin psikolojik etkisi olarak buna bağlı olabileceği düşünülmüştür (Uğuz ve Seydioğlu 2003, Uğuz 2004).

Araştırmalar gösteriyor ki depremin maddi hasarlarının onarımı, tadilatı gibi psikolojik ve duygusal anlamdaki toparlanma ve iyileşme süreci o kadar kolay olmayıp hatta ilerleyen süreçlerde bu hasar daha da artabilmektedir. Deprem afeti mağdurlara sadece gerçekleştiği zaman zarfında değil, ilerleyen daha süreçte de depremzedelerin hatta toplumların hafızasında yerini almaktadır. Dolayısıyla yıllar sonra bile insanların yaşanan bu olayın etkisinden çıkamayıp farklı psikolojik sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Rubonis ve Bickman, 1991; Alkan, 1999; Özçetin ve diğ., 2008).

Özetle; Türkiye'nin deprem kuşağı olarak nitelendirilen fay hatlarının üzerinde olması (Duyan, 2000), ve deprem afetine sık frekanslarla maruz kalıp bilançolarının da ağır olması, bütün yönleriyle değerlendirildiğinde travma etkisi oluşturan olaylar içinde ayrıca önemle üzerinde durulması, dikkate alınıp gerekli önleyici ve iyileştirici müdahalelerin yapılması konusunda hassasiyet gerektiren travmatik yaşantılardır. Bu yaklaşımın insanların daha aza etkilenmesine veya etkilenip travmatize olmuş bireylerin toparlanıp iyileşmesine, hatta yaşadıklarından güç toplayıp duygusal ve psikolojik boyutlarda daha dayanıklı olmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

2.2. Travma Sonrası Büyüme

Semavi dinlerde kişinin zor yaşam olaylarına maruz kalmasının ve acı çekmesinin insanı; kişisel, duygusal ve psikolojik anlamda güçlendirdiği, geliştirip, değiştirdiği ve buna benzer olumlu birçok kazanım sağladığı ifade edilmektedir. Bu inanış ve anlayış Budizm ve Hinduizm öğretilerinde de görülmektedir. Tedeschi ve

Calhoun (1995), Budist inanışında kişinin kendisine acı çektiren deneyimlerle karşı karşıya gelmesi ve bunun ötesinde bu acı tecrübelerle kendini açması gerektiğini ifade eder. Anlayış ve öğretiyeye göre kişinin bilgelik kazanabilmesinin en önemli ve tek yolunun bu olduğu, kişi bu sayede ileri bir anlayış ve kavrayış seviyesine erişebilmektedir. Hinduizm inanışında da buna benzer bir anlayışın olduğu, yaşamda insanların kimi zaman mutluluğun da acıyla bitebileceğini fakat kişinin yaşadığı acı deneyimlerinin sonunda mutluluk ve büyümeyi beraberinde getireceğini kavramasının önemini vurgulanır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu anlayışa yine felsefede de karşılaşmak mümkün, özetle; acı bir sürecin ardından genel itibariyle bir büyüme ve olgunlaşmanın gerçekleştiğine dair örnek mevcuttur (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Nietzsche'nin "seni öldürmeyen acı, seni daha da güçlü kılar" ifadesi ve yine Maslow'un esasen insanların başından geçen yaşamsal krizlerin özünde değişim anlamında bir kanal açtığını ve bunun bir fırsat olduğunu ileri sürmesi, varoluşçu psikoloji veya felsefesiyle ilgilenen insanların, acı ve stresli deneyimlerin gelişim için bir olanak olduğunu ifade edip, travma kavramını da anlam ve cesaretin keşfedildiği süreç olarak tanımlamaktadırlar (Akt., Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma, fiziksel anlamda nasıl bendene hasar veriyorsa, psikolojik boyutta da birçok ruh sağlığı sorunlarının gelişimine veya var olan bir sorunun daha da şiddetlenmesine neden olduğu bilirse de travmatik yaşantıları tecrübe etmiş ve en önemlisi travma geçirmiş insanların bu zorlu süreç ve koşullarla karşılaşmasının, mücadele etmesinin kişide büyüme ve gelişim sağladığı fikri görüldüğü üzere çok eskiye dayanmaktadır.

Psikoloji alanının ise travma kavramı üzerinde II. Dünya Savaşından sonra çalışılmaya başlanmış ve Vietnam savaşından sonra da konuya eğilim görülmektedir (Yılmaz, 2006). Buna karşın yine Tıp ve Psikoloji gibi disiplinlerde 1980'li yıllara gelindiğinde travma olgusunun bilinen zararlarının dışında olası olumlu kazanımları ile ilgili ve bu kazanımların neler olabileceği konusunda keşif niteliğinde bilimsel araştırmalara başlandığı görülmektedir (Calhoun & Tedeschi, 1999). Bu süreçte konuyla ilgilenen araştırmacı ve kuramcıların travmanın bu olası kazanımlarına birbirinden farklı yaklaşıtları ve kavramsal manada yine birbirinden farklı biçimlerde tanımlamalara gittikleri "Stresle ilişkili büyüme", "dönüşümsel baş etme", "pozitif psikolojik değişimler", "olumlu yorumlama", "algılanan yaralar", "zorluklardan güç toplamak", "iyiye gitmek", "travmadan dönüşüm" gibi farklı tanımlamaların yapıldığı literatürden görülmektedir (Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998).

Yine travma sonrası büyüme, pozitif adaptasyon (Hoffman, 2013), fayda veya yarar bulma (Helgeson vd., 2006), strese bağlı büyüme (Park vd., 1996), dönüşümsel başa çıkma (Aldwin, 1994) olmak üzere birçok birbirine yakın ama farklı biçimlerde tanımlanmıştır.

Konuyla ilgili yürütülmüş çalışmalara bakıldığında travmatik bir olaya maruz kalmış kişilerin farklı biçimlerde ve düzeylerde etkilendiği gözlenmektedir. Travmatik olay sonrasında bireylerin 2/3'ü genel olarak komple bir değişim yaşamasa da kısmi anlamda bazı yönlerden olumlu değişimler yaşadığı belirtilmekteyken (Tedeschi, 2004), yapılan başka bir çalışmada ise araştırmaya katılan katılımcıların geniş bir aralıkta ve değişen oranlarda büyümeyle ilişkili maddelere olumlu cevaplar verdiği bildirilmektedir (Linley ve Joseph, 2004). Yüksek düzeyde stres içeren bir olay sonrasında görülebilecek bazı olumlu psikolojik değişimler sıklıkla 'travma sonrası büyüme' (TSB) olarak tanımlanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1998). İstenmeyen zorlayıcı ve bilhassa travmatik olaylardan sonra kişilerin bu olaylara bağlı yaşadıkları gelişme ve büyümeyi açıklamaya çalışan, bunun nasıl oluştuğunu, kısaca böylesi bir değişimi kavramsal olarak en iyi tanımlayan kavramın travma sonrası büyüme olduğu düşünülmektedir (Tedeschi ve ark., 1998; Joseph, 2011). Alan yazınına bakıldığında travmatik yaşam olaylarına maruz kalan ve travmatize olmuş kişide görülebilecek bu olumlu değişimleri tanımlamak adına "Travma Sonrası Büyüme" teriminin son dönemlerde daha yaygın bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Bu nedenle, halihazırdaki bu tez çalışmasında da bu terim kullanılmıştır.

Travma konusuyla ilgilenen bazı araştırmacılar göre; travmatik veya stresör nitelikte yaşantılara maruz kalan insanların tepkilerinin yaklaşık %10'unun bu yaşantılarla açıklandığını ifade etmektedir (Diener, Suh, Lucas, ve Smith, 1999, Maercker ve Herrle, 2003 akt: Vazquez, Cervellon, Perez-Sales, Vidales ve Gaborit, 2005). Travmatik yaşantı sonrası mağdur kişilerin tepkilerinin bu denli az bir kısmının olayla ilişkili olması, insanların esasen de travmatik yaşantılardan düşünüldüğü veya beklendiği düzeyde olumsuz etkilenmediği, bu durum ise bir takım düzenleyici motivasyonel ve bilişsel süreçlerle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Lyubomirsky, 2001).

Özetle; insanların zorlu yaşam olaylarında veya sonrasında çoğunun kullandıkları bir takım bilişsel yollarının olduğu, farklı motivasyon süreçlerinden kaynaklı travmatik yaşantıdan yüksek düzeyde etkilenmedikleri araştırmacılar

tarafından ifade edilmektedir. Araştırmacılar, hatta yaşanmış ve etki bakımından kitlesel nitelikte travmatik olayların ardından bile travmaya maruz kalan topluluk veya bireylerin büyük bir oranının herhangi bir psikolojik müdahale sağlanmadan kendi kendine iyileştiklerini bulgulamışlardır. Bu bilgiler ışığında aslında travmatik olayların yalnızca patolojik boyutlarıyla değerlendirilmemesi gerektiğini bizlere göstermektedir. Travmatik bir olaya maruz kalmış kişilerde genel olarak TSSB görülme oranı %1-3 arasındayken, travma konusu bağlamında yapılan araştırmaların travmatik yaşantılara maruz kalmasına rağmen TSSB geliştirmeyen kişilere de yoğunlaşması önem arz etmektedir (Lykins, 2007). Bu yöndeki anlayışla travmanın olumlu etki ve kazanımlarına yoğunlaşma sağladığı, araştırmacıları travma sonrası büyüme konusunda ayrıntılı şekilde çalışmaya ve bu konuyu daha fazla irdelemeye yönelttiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada genel itibariyle daha çok insanların zorlayıcı, stresli ve travmatik yaşam olayları veya güçlüklerle karşı verilen mücadeleden doğan olası olumlu değişim, gelişim ve büyümeye daha çok yer verilim buna duruma yoğunlaşma olsa da yukarıda yer yer belirtildiği gibi aslında travmatik olayın kişiyi önemli düzeyde strese sokabileceği, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi birçok yönden işlevselliğini yitirebilecek psikopatolojilere de zemin hazırlayabileceği unutulmamalıdır. Travma sonrası büyüme veya gelişmenin oluşumunu, düzeyini ya da dozunu yaşantının olağan bir sonucu değil, travmatik olayın akabinde bireyin ortaya koyduğu mücadele sürecinin meyvesi olduğu ifade edilir (Aguirre, 2008).

Travma sonrası büyüme süreci yüksek düzeyde stres içeren olay sonrasında ortaya çıkan daha doğrusu buna maruz kalan bireyin yaşadığı büyüme, çeşitli boyutlarda gerçekleşir ki bu boyutları; Tedeschi ve Calhoun (1996), beş farklı alanda yaşanan değişimlerden ibaret olduğunu bildirmektedirler. Sırasıyla bu beş boyutu ise; kendilik algısında olumlu değişim, kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim, yaşamın değerini anlama, yeni seçeneklerin fark edilmesi, inanç sisteminde gelişim olmak üzere travma sonrası büyümenin kişide oluşturduğu değişim ve gelişmeleri ifade etmişlerdir. Bu araştırmacıları bu boyutların bazılarını ortak payda da toparlamış oldukları görülmektedir. Travma sonrası büyüme kavramının temelinde; bireyin kendilik algısı, insan ilişkileri ve yaşam felsefesinde olmak üzere üç farklı alanda gerçekleşen gelişim ve değişimleri kapsamaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Calhoun ve Tedeschi 1998).

Konuyla ilgilenen başka araştırmacılar da travma sonrası büyümeyi kapsam ve içerik olarak bireyin kendilik algısındaki olumlu değişim, diğer insanlar ilişkilerinde değişim ve yaşam felsefesinde değişim gibi boyutları içerdiğini ifade etmektedir. Bu anlayışın içeriğine bakıldığında, bireyin benlik algısı ile ilgili değişimi, bilişsel süreçlerinde değişim, kendini anlama, özgüven, öz yeterlik, empati gibi olumlu özellikleri içerdiği görülmektedir. Kişinin diğer insanlarla kurduğu veya mevcut ilişkilerinin iyileşip, olumlu hale gelmesi boyutu; sosyal destek anlamında bir ağa sahip olma, yakın çevresiyle daha samimi ilişkiler geliştirme ve çevresini daha olumlu şekilde algılama gibi değişimleri kapsamakta ve ifade etmektedir. Bireyin yaşam felsefesindeki değişimi ise; yaşamın değerini anlama, anı yaşayabilme, yaşamına veya hayatına yeni bir yöne verme, manevi yönüyle ilgilenme ve geliştirme gibi alanlarda yaşanan gelişim ve değişimleri içermektedir (Garland, Carlson, Cook, Lansdell, Specia, 2007; Özlü, Yıldız, Aker, 2010). Söz konusu büyüme ile ilgili Linley ve Joseph (2004)'e göre travma sonrası büyümenin, travmatik olaydan hemen sonra bazı boyutlarda kısmen gerçekleştiği görülebilse de komplike bir büyümenin gerçekleşmesi ayları hatta yılları bulan bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Travma sonrası büyüme ile ilgili yukarıda sunulan bilgiler ek olarak kavramın daha net anlaşılması adına Garland, Carlson, Cook, Lansdell, Specia (2007); Özlü, Yıldız, Aker (2010); (Tedeschi ve ark., 1998)'e göre travma sonrası büyüme kavramını oluşturan üç alt boyuta ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.2.1. Kendilik Algısı Alanında Yaşanan Değişim

Fiziksel ve ruhsal anlamda zorlayıcı yaşam olaylarının ardında veya travmatik yaşantı karşısında maruz kalan kişni diğer tüm mağdurları “kurban” ve “hayatta kalan” olarak kategorize etmesi, kendisini de “hayatta kalan” kategorisinde görmesi temelde travma sonrası büyüme boyutlarından kendilik alanında değişimi içermektedir (Tedeschi ve ark., 1998). Yaşananlara rağmen hayatta kalan kişinin rolü, bir anlamda da travmatik yaşantıdan etkilenmiş kişinin kendisini güçlü, yılmaz olarak görmesi, algılaması veya hissetmesiyle başladığı düşünülür (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Travma yaşantısının oluşturduğu, savunmasızlık hissiyle bireyin kendini güçlü hissettiği duyguların birlikte yaşandığı, içinde paradoksal özellikler taşıyan bir süreçtir. Aslında kişiler kim oldukları konusunda olumlu değişimleri yaşarken, öte yandan da tahminlerinin ötesinde bir güce sahip olduklarını, yaşadıkları travmatik olay

karşısında ayakta kaldıklarını, bunu aşabildiklerini fark etmekte ve buna bağlı olarak kendilerini daha yeterli hissetmektedirler (Calhoun & Tedeschi, 2010; Calhoun & Tedeschi, 2013).

Travmatize olmuş kişiler, kişisel güçleri konusunda farkındalık kazanırken bir yandan da gerek ruhsal gerekse fiziksel anlamda yaralanmaya ne kadar açık olduklarını fark ederler (Tedeschi vd., 1998). Yukarıda da ifade edildiği gibi, bu durum genel itibariyle: “Düşündüğümde daha savunmasızım fakat hayal ettiğimden de çok daha güçlüyüm” şeklinde ifade edilir (Calhoun & Tedeschi, 2006, s. 5). Yaşadığı dünyanın aslında çok da güvenli bir yer olmadığına hatta tehlikeli bir yer olduğuna ilişkin düşünceler, korku ve kaygı gibi duyguları tetiklese de “kötü olaylar benim başıma gelmez” düşüncesini taşıyan kişiler için, travmatik yaşantılar özellikle de “zarar görmezlik algısı” kapsamında öğretici nitelikte olabilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 2010). Kişinin yara almaya açık olduğunu fark etmesi, görünüşte travma sonrası büyüme kapsamında olumlu bir etken olarak görülmeyebilir fakat tersi istikamette bir düşünce fiziksel ve psikolojik bağlamda tehlike arz edebilir (Tedeschi & Calhoun, 1995). Bu durumun kişiye zorlayıcı ve yaralayıcı yaşam olayları karşısında hazır bulunuşluk sağlayacağı, zorluklara karşı kırılganlıktan uzak esnek bir yapıda olduğu konusunda farkındalık kazandıracağı, benzer zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendisine olan güvenini pekiştireceği düşünülmektedir. Zorlayıcı ve yaralayıcı olaylarla baş etmek zorunda olduğunu anlayan birey bir yandan da savunmasızlık duygusundan kaynaklı bu olaylara karşı güçlü durmak ve mücadeleci olmak zorunda hisseder. Bu süreç özünde yaşamın içinde kötü olayların olabileceğini, bu sürecin üstesinden geldiğinde hemen hemen her şeyle baş edebileceği yönünden kişide olumlu bir farkındalık geliştirmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Travma etkisi taşıyan yaşantılardan sonra bireyler kazanım olarak yeni bir içsel güç yetisi edinmekte ve benzer başka yaşam olayları karşısında kullanması gereken baş etme stratejilerini öğrenmektedir. Travmatik olayla başlayan bu süreç ayrıca mağdur bireylerin pozisyonları itibariyle savunmasız hissetmeleri, ölüm gerçeği veya yaşamın önemi, ciddiyeti konusunda kazandıkları farkındalıklar; merhamet, şefkat duygusunu hatta bilgelik seviyelerini artabilmektedir (Joseph, 2011; Tedeschi ve ark., 1998).

2.2.2. Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim

Travma etkisi oluşturan veya yaşam krizlerine neden olaylar sonrasında yaşanacak olası bir büyüme boyutu ise sosyal ilişkilerin derinleşmesi ve daha da sağlamlaşması olasılığıdır (Calhoun & Tedeschi, 2013). İnsanlar travmatize eden olaydan sıyrıldıktan sonra yani bu süreci sağlıklı bir şekilde geride bıraktıktan sonra birçok kişi hayatlarında sosyal ilişkilerini, yakınlarının, ailesinin ve arkadaşlarını değerini daha anlayabilmekte, bu ilişkilere daha fazla önem vermesi gerektiğini fark etmektedirler.

Genel olarak bakıldığında zorlayıcı, acı veren bir olaydan sonra bireyin, insanlara olay etkisinden kaynaklı kendini açması ve yaşadığı duyguları ifade etmesi eğiliminde bulunması düşünülür. Bu süreçle kişinin mücadele etme, bu durumla başa çıkma ihtiyacı çerçevesinde yaşananların oluşturduğu duygu ve düşüncelerin ki kimi zaman bunların ortak olması ihtimaliyle birlikte, bu iletişimin insan ilişkilerini güçlendirmesi ve önemi konusunda farkındalık sağlayabilmesi düşünülür. Bu kapsamda yapılan araştırmalara ait bir katılımcı görüşü örnek verilirse; bebeğini kaybeden bir annenin eşiyle ilişkilerinde yaşadıkları değişimi, “Şimdi aramızda çoğu çiftin sahip olamadığı bir bağ var.” ifadesini kullanmıştır (Joseph, 2011).

Zor bir sürecin ortasındaiken yardım alan kişinin olumlu his ve düşünceler yaşadığı bilinmektedir. Aynı şekilde yardım eden bireyin de benzer pozitif duygu ve düşünler yaşamaktadır. Birey yardım eden veya yardım alan konumundayken; kendine, başkalarına karşı farklı duygu ve düşünceler yaşayabilmekte bu da bireye kendini derinlemesine ifade etme olanağı sunabilmektedir.

İnsanların travmatik süreçlerde veya bu süreçlerden sonra kendi hassasiyetlerini daha iyi görmesi; kendilerine ve başkalarına karşı şefkatlerinin artması, mağdur başka insanlara yardım eli uzatması, temelde aynı olay mağdurlarının birbirleriyle bilgi paylaşması olumlu ve güçlü bir motivasyonu beraberinde getirebilmektedir (Tedeschi ve ark., 1998). Bu gelişmelerin şüphesiz ki sosyal ilişkilerdeki mesafeyi de kısaltacağı daha doğru bir ifadeyle sosyal ilişkilerde yakınlaşmalara da zemin hazırlayacağı değerlendirilmektedir. Örneğin kanser gibi travma etkisi oluşturan kronik hastalıklarda hastalanmış ve bunun etkisiyle travmatize olmuş kişilerin eşlerine ilişki kalıplarında değişime gitmeleri, daha çok bağlandıkları, standart ilişkilerinin daha da güçlenerek değişim geçirdiği ve aslında eşlerin karşılıklı

olarak bu gelişimlere destek olduğu, bu değişimin parçası oldukları gözlenebilmektedir (Weiss, 2004).

Travma deneyimlerinden sonra “Böylesi durumlarda gerçek arkadaşlarınızın kim olduğunu öğrenirsiniz.”, “Acı çeken ve herhangi bir yası olan herkese karşı daha empatik oldum.” şeklinde ifadeler kullanılabilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2010). Yukarıda da ifade edildiği gibi travmatik olaylar bir bakıma bireylerin ilişkilerini yeniden değerlendirdiği gerek aile gerekse arkadaşlarının önemini, kıymetini daha fazla kavramaya başlamasını, samimi ve gerçek dostlukların, arkadaşlıkların ayırımına varmasını, başka insanlara karşı olduğundan daha fazla yardımsever ve şefkatli yaklaşmasını sağlayabilmekle birlikte samimiyet ve yakınlığın ruhsal ve psikolojik rahatlığını keşfetmesine olanak sunabilmektedir.

2.2.3. Yaşam Felsefesinde Yaşanan Değişim

Travma yaşantılarının özellikleri itibariyle bünyesinde bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne yönelik tehlike içermeleri, süreci atlatan bireyin yaşamı konusunda kendisine sunulan ikinci bir şansa inanmasını veya bu duyguyu yaşamasına neden olabilmektedir. Mağdur kişi tekdüze yaşamını kısmen de olsa geride bırakıp geçirdiği her günün kıymetini daha da anladıklarını ve daha önce sıradan gördükleri ufak şeylerden daha da keyif aldıklarını, yaşamlarını geçmişe nazaran daha basit şekilde kavradıkları ifade edilmektedir. Bu durum aslında travmatik olaya maruz kalan veya bununla mücadele eden çoğu kişinin de ifadeleri “hayatı kolaydan almak” ya da “yaşamaktan daha çok zevk almak” gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkan yaşam felsefesinin değişmesidir (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Tedeschi ve ark., 1998’e göre bireyin, kendisine yakın olan birini kaybettiğinde ya da kendi ölümcül düzeyde bir hastalığa yakalandığında, travmayı tecrübe etmemiş diğer insanlara göre temel varoluşsal problemleri daha çok ve daha dürüst bir biçimde kavraması, bu sorunlarla yüzleşmesinin daha olası olduğu değerlendirilmektedir. Travmatize olan insanlar varoluş bakımından yaşamın ne anlam taşıdığı, yaşamın amacı gibi hususlarda diğer insanlara oranla daha net bir fikre veya bakış açısına sahip olmakta, yaşadığı hayatta var olma konusunda yine oranla daha çok ilişkisel düşünmektedirler (Tedeschi ve ark., 2017). Varoluşçu Kuram’ın öncülerinden Victor Frankl’in yaşadıkları bu konuyla ilişkili görünmektedir. V. Frankl II. Dünya Savaşından sonra kaldığı toplama kamplarında yaşadığı çok zor süreçle ilgili

deneyimlerini ve yine o travmatik süreçte bire bir şahit olduğu olayları kaleme aldığı “İnsanın Anlam Arayışı” adlı eserinde de rastlamak mümkündür. Böylesi tecrübelere sahip Frankl’a göre; sevgi ve mutluluk gibi olumlu duyguların nasıl bir anlamı varsa zor süreçlerden kaynaklı yaşanan acının da anlamı vardır. Bu düzlemde düşünüldüğünde insanlar umutların tükendiği bir olayın ortasında, mevcut tüm imkanlarına rağmen değiştiremedikleri bir kaderle karşı karşıya kaldıklarında bile yaşamlarında yine de bir anlam bulabileceklerini unutmamalıdır. Varoluşsal felsefeyle ilgilenen Nietzsche’nin “niçin yaşadığını bilen insan, ne olursa olsun, hemen hemen her şeye katlanabilir; beni öldürmeyen her şey beni daha güçlü kılar” ifadeleri travma sonrası büyümeyi kavramsal manada açıklamada önemli bakış açıları niteliğindedir (Frankl, 1959).

Deprem gibi travmatik bir afeti düşündüğümüzde afetin meydana geldiği bölgede yeryüzü ve yeryüzünde bulunan evler, ağaçlar, binalar, araçlar, insanlar vs. nasıl sarsılıyorsa aynı şekilde bu travmatik duruma maruz kalıp travmatize olan insanların yaşama dair ve geleceğe dair tutumlarının, düşüncelerinin, maneviyatlarının ve ruhsal anlamda birçok boyutta sarsılmalar yaşanılmasının da pek olası olduğu düşünülmektedir. İnanç bakımından bakıldığında da travmatik bir yaşantıyla sarsılmış ve süreç sonunda kişilerin dini inanışlarında artış veya güçlenme ya da tam tersi zayıflama veya tümünden bir yok oluş gibi değişimler görülebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2008). Aynı olayı yaşayan insanların böylesi bir travmatik duruma farklı şekillerde tepki göstermesi, etraflıca düşünüldüğünde olayın içeriği, derecesi veya şiddetinden ziyade asıl önemli olan maruz kalan insanların yaşadıkları olayı algılama biçimi ve olaya ne şekilde anlam yükledikleridir (Geçtan, 2002). Bu çerçevede travma yaşantısından olumlu anlamlar çıkarabilen bir kişiyi, süreçten yine olumlu sonuçlar çıkarması, kazanımlar edinmesi, diğer mağdur insanlara göre daha az etkilenmesi yani bir anlamda travma sonrası büyüme yaşaması olasıdır.

Araştırmalar gösteriyor ki; insanlar büyük bir mücadeleyle baş edebildikleri olay sonrasında aslında yaşamın değerini daha iyi kavramaktadırlar. Bu zorlu tecrübeler bireyin hayattaki önceliklerini yeniden değerlendirmeyi ve sorgulamayı sağlamaktadır. Bireylerin bu süreç sonrasında yaşamında yeni fırsatlar keşfettikleri, farklı ilgiler geliştirerek daha önce yapmadıkları aktiviteler edindikleri bildirmektedirler (Calhoun, & Tedeschi, 2006).

Son olarak travma sonrası büyüme kavramı süreç itibariyle ele alınırsa; travmatik olayın sonrasında yakın bir süreçte yukarıda bahsedilen bazı boyutlarda kısmen gelişmeler yaşanabilmektedir. Genel anlamda gelişim ve büyüme, olaydan sonra uzun bir zaman dilimine yayılarak gerçekleşmesi itibariyle bir süreç düzleminde değerlendirilmesi gerekmektedir (Tennen ve Affleck, 1998; akt. Yılmaz, 2006; Tedeschi vd., 2018).

Bu çalışma kapsamında ele alınan kavramlardan bir de öz-şefkattir. Kavramın bazı çalışmalarda stresle anlamlı ilişkisi saptanmış (Övenç, 2007; Sümer, 2008; Bayramoğlu, 2011; Temel, 2015) ve bireyin olumsuz olaylardan sonra kendini toplama gücüne olumlu etkisi bulgulanmıştır (Aydın ve Sünbül, 2016). Yapılan çalışmalarda öz-şefkatin bireyin ruh sağlığına olumlu yönde etki eden becerilerle pozitif yönde ilişkisinin tespit edilmesi (Neff ve Germer, 2018:1), travmatik deneyimler sonucu oluşan TSSB ve TSB ile de ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca TSSB'ye karşı koruyucu bir özelliğinin olduğu da belirtilmektedir (Turkoğlu, Dikmen ve İlkay, 2022:395). Bu değerlendirmeler ve çalışma bulguları ışığında TSSB ve TSB kavramlarıyla ilişkili olduğu düşünülen öz-şefkat kavramıyla ilgili detaylı bilgi aşağıda sunulmaktadır.

2.3. Öz-şefkat

Kavramla ilgili alanyazınına bakıldığında, köken itibariyle Budist felsefesine dayandığı fakat yakın bir geçmişte öz-şefkatin kavramsal anlamda Neff (2003a) tarafından tartışıldığı ve literatüre kazandırıldığı gözlenmektedir. Öz-şefkat, psikoloji alanına son zamanlarda girmiş olup bu kavrama giderek ilgi artmakta ve yeni araştırmalara konu olan bir yapıdır (Conway-Williams, 2015).

Kavramın literatüre “self-compassion” şeklinde kazandırıldığı ve Türkçe çevirilerine bakıldığında; öz-duyarlılık (Akın, 2011; Erkoç, 2017; Korkmaz, 2018), öz-şefkat (Andiç, 2013; Kıcalı, 2015; Kuzu, 2018) ve öz-anlayış (Deniz vd., 2012; Sümer, 2008; Tatlıoğlu, 2010) biçimlerinde karşımıza çıkmaktadır. Yapılan bu çalışmalardan da görüldüğü üzere Türkiye’de de öz-şefkat kavramı üzerinde çok yakın bir süreçte çalışılmaya başlandığı buna karşın geniş bir perspektifte yer edindiği gözlenmektedir.

Öz-şefkat kavramının bilinen şefkat kavramıyla ilişkisine bakıldığında yine Budist öğretisi minvalinde değerlendirmeye gidildiği görülmektedir. Öyle ki Budist

felsefeye göre; kişinin bir başkasına yönelik duyarlı ve ona şefkat duygusu beslemesi ancak kişinin kendine yönelik duyarlı ve şefkatli olmasıyla mümkündür (Neff, 2004). Dolayısıyla bir bireyin kendine şefkat göstermeden bir başkasına karşı gerçek manada şefkat duyamayacağı değerlendirilmektedir (Brach, 2003; Kirkpatrick, 2005). Bu düzlemde düşünüldüğünde öz-şefkat ve şefkat kavramlarının genel itibarıyla birbirleriyle yakından ilişkili oldukları düşünülmektedir (Neff, 2003a).

Şefkat; başarıyı elde edememiş ya da eksik, hatalı davranmalarından dolayı kişiyi kınama yerine; bu vasıfsız veya nitelsiz davranışları, insanlar için ortak ve gayet insani nitelikte görmek; evrensel değerlendirip herkesin deneyimleyebileceğini zaman zaman yanılabileceğini düşünüp bu bağlamda değerlendirmektir (Andiç, 2013). Öz-şefkat ise bireyin acı veren, başarısız olduğu durumlarda kendine yönelik yaklaşımının eleştirel, sert ve hoşgörüden uzak, acımasız olması hatta yaşamdan soyutlanmak yerine; kendine, benliğine karşı hoşgörülü, anlayışlı, merhametli, kibar ve nazik bir biçimde olması, mevcut durumu esasen çoğu kişinin yaşayabildiğini düşünmesi ve kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Kişinin yaşadığı, kendisi için acı ve ıstırap veren herhangi olumsuz bir durumda, bu duruma ilişkin olumsuz duygu ve düşünceler üzerine yoğunlaşmaktansa, bu durumla ve oluşturduğu olumsuz duygu ve düşüncelerle mantıklı, bilinçli bir tavırla başa etmesi biçiminde belirtilmektedir (Neff, 2003a).

Yukarıda da belirtildiği gibi dilimize öz-duyarlık (Akın, Akın ve Abacı, 2007) ve öz-anlayış (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) olarak da çevrilmiş öz şefkat bu yönüyle, pasif bir kabullenışten ziyade, optimal bir işleyiş için gerekli eylemlerin kibarlık ve sabır ile desteklenmesi; benmerkezci bir yaklaşım yerine, kişinin kendi dahil olmak üzere tüm insanların da şefkati hak ettiğinin bilincinde olmasını içermektedir. Bu mantıkla yola çıkıldığında öz-şefkat; bireyin yaşadığı üzücü ve yıpratıcı olumsuz yaşantıları karşısında hissettiği duyguları kabul etmesi olarak ifade edilmektedir. Bireyin kendine karşı duyarlı olmasını, açık olmasını ve olumsuz yaşantılardan kaynaklı üzüntüyü, acıyı azaltma eğilimini kapsamaktadır. Bu noktada kendisine şefkat ve sevecenlik duygularıyla yaklaşmasını içerir. Acı, ıstırap veya mutsuzluk yaşayan kendimize yardım eli uzatmak istediğimizde tecrübe ettiğimiz duygu öz-şefkattir (Germer, 2009).

Neff ve McGehee (2010), öz-şefkati tanımlarken, kişinin yaşadığı ıstırapı kendisine yönelik sıcak yaklaşımı, olumlu ve anlayışlı ilişkisi ve sevecenliğiyle aşması

ya da azaltması olarak değerlendirmişlerdir. Neff (2003a)'e göre, kendine karşı şefkatli olabilen insanlar, kendini sert hatta kimi zaman acımasız bir biçimde yargılamaktan öte kendilerine şefkat gösterip, başarısızlık veya yetersizlikleri konusunda anlayışlı bir tavır takınırlar. Öz-şefkat, kişinin deneyimlediği başarısızlık ve yetersizlik hisleri içindeyken kendine yönelik nazik ve destekleyici tutumu, yaşadığı olumsuz deneyim kendi kontrolünde olsun ya da olmasın, bu süreçteki rolüne bakmaksızın her halükârda kendisine yönelik nazik, anlayışlı, destekleyici ve şefkatli olması olarak tanımlanmıştır (Neff, K. D. ve McGehee, P., 2010). Öz-şefkat becerisi olan insanların kendisi de dahil tüm insanların eksik veya kusurlu olabileceğini, insanların yaşamlarında bazen başarısızlıklar yaşayabileceğini, hatalar yapabileceğini kabullenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu süreçte ise kişinin kendisini eksik ve kusurlu bir birey olarak görmesinden ziyade, kişisel manada kusur ve eksikliklerini hümanist, geniş ve kapsayıcı bakış açısıyla değerlendirdiği düşünülür.

Germer (2009), öz-şefkat kavramını yalın bir biçimde tanımlamış özetle; başkalarına karşı hissedilen ya da gösterilen şefkatin, kişinin gerektiğinde aynı şekilde kendisine de hissetmesi veya sergilemesi şeklinde değerlendirmiştir. Ayrıca bireyin öz-şefkati bir güdü olarak ele almış ve insanlarda esasen bunun var olduğunu bu güdüden yoksun gözüken insanların bu güdüyü bir şekilde unutulmuş yahut da bastırılmış olabileceğini ifade etmektedir. Bir yönden de aslında öz-şefkatin geliştirilebileceğine ve önemine bakıldığında zaman bu durumun insanlar için büyük şans niteliğinde olduğu düşünülmektedir. İnsanların kendine yönelik şefkatli olma düzeyi, yaşadığı acılara açıklık tecrübeleri vesilesiyle öz-şefkat yetisinin artacağı, hatta diğer insanların benzer acıları yaşayabileceğini iştirak ederek böylelikle başkaları nezdinde de duyulan şefkatin de artacağı belirtilmektedir (Fulton, 2005).

Öz-şefkat, bireyin kendine pasif ve salt manada acıması anlamı taşımamakta hatta gerçekte kendine acıma panzehir olarak değerlendirilmektedir. Kendi kendine acıyan biri "zavallı ben" düşüncesiyle bocalarken, öz-şefkatli biri hayatın herkes için zor olduğu farkındalığıyla, yaşanan deneyimleri dengeli bir şekilde kavramaktadır (Neff, 2003b; Neff ve Dahm, 2015; Neff ve Germer, 2019). Öz-şefkat kavramı anlamı ve yapısı itibarıyla benzer bir kavram olan benlik saygısıyla da karıştırmamak gerekmektedir. Kabaca benlik saygısı kavramı, bireyin hümanist bir perspektifte kendisine yönelik algısını belirleyen olumlu duygu, düşünce ve tutumlar olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Ele aldığımız öz-şefkat kavramı ise bireyin

kendisine yönelik benlik değerlendirmesinden öte ve bağımsız olarak hataları, başarısızlıkları, eksik ve sınırlılıklarıyla kendisine nazik, anlayışlı ve merhametle yaklaşmasını ve kendini kabul etmesini kapsamaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Neff ve Vonk (2009) birey için gerek benlik saygısı gerekse öz-şefkat kavramı olsun ikisinin de olumlu duygularla yakından ilişkili olmasına rağmen, öz-şefkat kavramının kendilik değeri konusunda istikrar sağlaması bakımından daha kuvvetli bir yordama sağladığını belirtmişlerdir.

Öz-şefkat kavramı yapı itibarıyla, Neff (2003a) tarafından üç boyutta ele alınmış, bunlar sırasıyla; öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık boyutları şeklinde tanımlanmıştır. Kendi kendine şefkatin üç boyutu kavramsal olarak farklıdır ve farklı şekilde deneyimlenirken, birleşir ve karşılıklı etkileşimde bulunarak kendi kendine şefkatli bir zihin çerçevesi oluşturur (Neff, 2003a).

2.3.1. Öz-sevecenlik

Öz-sevecenlik, bireyin yaşadığı başarısızlık ya da kendisiyle ilgili algılamış olduğu yetersizlik durumlarına binaen yine yaşadığı ıstırap ve acıya ilişkin bireyin kendisine eleştirel ve katı yaklaşmak yerine sıcaklık, kibar, özenli ve anlayışlı yaklaşması olarak tanımlanır (Germer & Neff, 2013; Reyes, 2012). İnsanlar olumsuz deneyimlerden, zayıflıklardan, başarısızlıklardan veya kendisi için hayal kırıklıklarından kaynaklanan acı ve utanç gibi olumsuz duygularla karşı karşıya kaldıklarında kendilerini suçlayabilir ve acımasızca suçlayabilirler. Öz sevecenlik, insanların bu olumsuz durumlarda kendilerine nazik, anlayışlı ve hümanist yaklaşımlarını sağladığı ve değişime teşvik ettiği ifade edilmektedir (Neff, 2003b).

Öz-sevecenlik; özeleştir, kendine karşı sert davranma, kendini kabul etmeme, kendini aşağılama ve yetersiz hissetme, kendinden utanma ve suçluluk gibi olumsuz duyguların tam tersi olarak nitelendirilmektedir (Boersma, Håkanson, Salomonsson & Johansson, 2015). Genel olarak bakıldığında; yetersizlik, kendini kabul etmeme, suçluluk, kendini aşağılama gibi duygular kişinin kendini kötü hissetmesine, kendini talihsiz ve memnuniyetsiz hissetmesine, zarar görmesine, çözüme değil çözümden uzaklaşmasına yol açmaktadır. Böylesi durumlarda kişinin kendine yönelik yaklaşımı öz sevecen bir nitelikte olursa kişiler zarar görecektir düzeyde ağır ve merhametsiz biçimde yargı ve özeleştiriden sakınırlar (Deniz vd., 2008). Öz-şefkatin bu boyutunun

bireyin kendisine karşı sevdiği bir dostu veya arkadaşı gibi yaklaşması, davranması olarak değerlendirilir (Neff, 2016).

2.3.2. Paylaşımların Bilincinde Olma

Öz-şefkatin bu boyutu ise bireyin acı ve üzüntü veren deneyimleri, genel anlamda insanların ortak yaşayabileceği deneyimler olarak görmesi ve kabul etmesi olarak nitelendirilir (Neff, 2003a). İnsanların yaşadıkları olumsuz deneyimleri, insanlık yaşantısının normal bir parçası olarak gördükleri, kişisel değil de evrensel manada değerlendirme yapmalarını içermektedir (Neff, 2003b). Bireysel olarak kişinin yaşadığı olumlu veya olumsuz, iyi ya da kötü tüm deneyimlerin, yalnızca ona ait veya ona özgü olmadığı, insanların çoğunun bunları yaşayabileceği, evrensel manada bu gibi yaşantıları tecrübe etmenin, yaşantının doğal bir parçası olduğu anlayışıdır. Bu kavrayışla insanda oluşan farkındalığın da gücüyle kişiler acı deneyimlerin yaşamın bir parçası olduğunu ve çoğu insanın yaşayabileceğini görür ve kabul eder. İnsanların yaşamında bu gibi olumsuz olaylarla karşılaşabileceğini kabul eden birey bu olaylarla mücadele etme konusunda da mükemmel olmadığını ve zayıf yönlerinin olduğunu, sevgi ve şefkate ihtiyacının olduğunu kabul edip önce kendisi tarafından karşılanması gerektiğini bilir (Neff, 2003a; 2008). Bu boyutta vurgulanan; acıların, eksiklerin, başarısızlıkların, yaşanan zor sürecin totalde evrensel olarak değerlendirilmesidir (Thammarongpreechachai vd., 2021).

Paylaşımların bilincinde olma kişiyi yaşadığı problem durumu sürecinde yaşadığı çevreden belki de aynı problem durumunu yaşayan diğer insanlardan da izole olmamasına, olumlu veya olumsuz deneyimler noktasında kendini soyutlamamasına, kendini ötekileştirerek yalnızlığa itmemesine, başkalarının da benzeri olayları yaşayabileceğine olanak sağlamaktadır (Neff ve Dahm, 2015; Tel ve Sarı, 2016).

2.3.3. Bilinçli Farkındalık

Neff (2003b), bilinçlilik boyutunu kişinin yaşadığı olumsuz ve temelde bireyi üzüntüye sürükleyen duygu ve düşüncelerine dengeli ve sağduyulu bir biçimde yaklaşması, öte yandan da bu duygu, düşüncelerle özdeşim kurarak sağlıklı düşünme ve hissetme becerisinden uzaklaşmaması olarak tanımlamaktadır. Bilinçlilik becerisinden uzak hatta tam tersi olarak düşünülen kişinin yaşadığı olumsuz duygu ve

düşüncelerle aşırı özdeşim kurması, bireylerin yine fazlasıyla duygusal tepkilere kapıldıkları, duygusal ve bilişsel bağlamda alternatif başka tepki ve yorumlamalara engel nitelikte bir olgu olarak tanımlanmaktadır (BennettGoleman, 2001; Akt: Öveç, 2007).

Farkındalık (*mindfulness*), temelde kabul etmeyi içeren bir kavramdır. Beceri olarak duygularını düzenleme konusunda yetersiz olan insanlar, zor ve olumsuz duygularını farkında olmakta güçlük çekmekte ve etkisini azaltmak için bastırma eğilimi gösterebilirler. Bundan farklı olarak da tersine, öfke krizleri biçiminde davranışa dökme yolunu gidebilirler. Bu bağlamda bilinçli farkındalık becerisi bu iki kutba eşit uzaklıkta konumlanarak, duyguları ve yaşanan olayların farkında olmayı içermektedir. Mantıktan uzak duygu ve düşüncelerimizin ayırımına varıp, fark etmemizi ve bir şekilde bunları düzenlememize yardım eden bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Neff, 2003; Germer, 2009). Farkındalık bireyin hissettiği duyguları ve yaşadığı deneyimleri belli kalıplara sokmadan (iyi-kötü, güzel-çirkin, doğru-yanlış vb.) ve etiketleme yoluna gitmeden tecrübe edinmesine izin vermesi, anda bulunarak, odaklaması, duygu ve düşüncelerini belli bir denge gözeterek yaşaması biçiminde tanımlanabilir (Brown ve Ryan, 2003; Neff, 2003a).

Bireylerin öz duyarlılık geliştirmeleri veya problemlerine alternatif çözüm yolları geliştirebilmeleri ancak yaşadıkları olumsuz deneyime binaen kendilerine acı veren duyguları konusunda farkındalık sahibi olmaları gerekmektedir. Birey çoğu zaman kendini yargılamadan acılarını kabullenmek yerine, suçluluk, kendini karşı sert tutum ve eleştiri gibi olumsuz duyguların girdabında problemini çözmeye odaklanmaktadır. Bireylerin yaşadıkları bu deneyimleri daha iyi ve objektif bir algı çerçevesinde kavrayabilmesi için daha gelişmiş bir bakış açısına ihtiyaç duymakta ve bu da ancak bilinçlilik kavramı ile gerçekleşebilmektedir (Neff,2011).

İnsanlar gündelik hayatlarında kötü yaşam deneyimleriyle karşı karşıya kaldıklarında genel itibariyle şu üç tepkiyi vermektedirler.

Bunlar;

- a. Öz eleştiri
- b. Sosyal izolasyon
- c. Kendine yönelme şeklindedir.

Bu tepkilere, öz-şefkatin üç bileşenine alternatif olarak düşünülebilir. Örneğin; öz eleştiriye karşı kendine sevecen yaklaşma, sosyal izolasyona karşı yaşanan acının

ve üzüntünün çoğu insanın yaşayabileceğini düşünüp kabul etmesi ve kendine yönelme veya aşırı özdeşim kurmaya karşı farkındalıkla bu duruma dengeli ve soğukkanlı yaklaşım sergilemesidir (Germer, 2009).

Yapılan bu çalışmada en yıkıcı afetlerin başında gelen deprem gibi bir doğal afetin tetiklediği travma, stres bozukluğu, depresyon, duruma göre travma sonrası büyüme gibi konular merkeze alınarak yola çıkılmıştır. Birey; ruh sağlığını da tehdit eden bu tarz yaşantılara davranışsal, duyuşsal ve bilişsel boyutta tepkiler vermekte ve bu nedenle yine bu boyutlardaki yetenekleri önem arz etmektedir. Bu bağlamda bilişsel esneklik becerisi kavramının, bu olumsuz deneyimlere karşı bireyin ruh sağlığını koruyucu bir rol üstlendiği ve ruh sağlığını olumlu şekilde etkilediği gözlenmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015). Araştırma kapsamında incelenen bilişsel esneklik kavramına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.4. Bilişsel Esneklik

Sosyal bir varlık olan insanlar yaşamları boyunca beklenmedik zor olaylarla karşı karşıya kalabilmekte ve bu zorlukları aşma konusunda yine gerek psikolojik gerekse fizyolojik anlamda zorlanmaktadırlar. İnsanların bu beklenmedik ve zor yaşam olaylarını tecrübe etmesi yaşamın kaçınılmaz ve doğal bir parçasıdır. Her birey yaşam sürecinde sınırlarını zorlayan ciddi sorunlara maruz kalmaktadır (Bedel ve Ulubey 2015). İnsanların rutinlerini dışında gelişen bu zorlayıcı durumlar karşısında takındıkları tavır, gösterdikleri tepkiler; duygusal açıdan, adaptasyon açısından, ruh sağlığı açısından veya yaşamdan aldıkları doyum gibi birçok boyutta etkilemektedir. Bireyin kaynağı kendisi olsun ya da olmasın, yaşadığı travmatik veya zorlayıcı durum sonrasında olaya farklı bakış açılarıyla bakabilmesi, uygun alternatifleri düşünebilmesi, yeniliklere açık olması ve esnek bir görüşle yaklaşımda bulunabilmesi bilişsel esneklik olarak tanımlanmaktadır (Rubin ve Martin, 1994).

Literatüre bakıldığında benzer başka tanımlar da göze çarpmaktadır. Bilişsel esnekliği, Scott (1962) ise bireyin bağlam ve çevresel açıdan gelişen değişikliklerine verilen tepki noktasında, davranış veya bilişsel düzeydeki eylemleri uygun olacak biçimde değiştirme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımda ise belirli bazı durumlara adapte olabilme, düşünce düzleminde koordinasyon veya düşünceler arası bağlantılar oluşturabilme, birbirinden farklı zor durumlara geniş ve alternatifli bakış açısıyla bakabilme potansiyeli olarak değerlendirilmektedir (Stevens, 2009). Bilişsel

esnekliğe getirilen başka bir tanım ise; değişkenlik gösteren çevresel şartlara uyum gösterecek biçimde, bilişleri değiştirebilme ya da yapılandırma yeteneği şeklinde tanımlamıştır (Gülüm ve Dağ, 2012). Silver vd., (2004) ise bilişsel esnekliği; akıcı zekânın, bireyin karşılaştığı farklı durumlara yönelik alternatif çözüm yolları geliştirebilme yeteneği olarak değerlendirmiştir.

Bilişsel esneklik kavramına getirilen açıklamalar ve yapılan tanımlamalardan hareketle, bilişsel esnekliği özetle; kişinin yaşamında karşılaştığı ve rutinini bozan, zorlayıcı herhangi bir olay karşısında olası uygun seçenekleri görebilmesidir. Bireyin bu tür olaylara ilişkin esnek ve alternatifli düşünebilmesi, bu anlamda istekli ve kararlı tavır sergilemesidir. Son olarak bireyin oluşan yeni sürece uyum göstererek, kendisini yeterli hissedip kendine güven duyabilmesini kapsamaktadır (Martin ve Rubin, 1995).

İnsanlar bir olaya ilişkin davranışta bulunurken önce sosyal bir biliş sürecinden geçerler. Bunlar; davranışı sergilemeden önce seçeneklerin ve alternatiflerin değerlendirilmesi, içinde bulunulan duruma ilişkin faktörlerin değerlendirilmesi olarak sıralanabilir. Bu olası seçenekler doğrultusunda davranışlarını düzenleyebilen insanlar, olaya ilişkin tepkide bulunurken, öte yandan tepkisel bağlamda yalnızca bir alternatifinin veya bir seçeneğinin olduğuna inanan, başka doğru davranışın olmadığını düşünen ve bu şuurla davranma eğilimi gösteren insanlara göre bilişsel anlamda daha esnek oldukları değerlendirilebilir (C. Anderson, 1998).

Birey yaşadığı sorunlara esnek bir yaklaşımla, farklı alternatiflerinin varlığını görebilirse yaşamın zorlayıcı olaylarına karşı daha dirençli ve uyum sağlayabilirken, sorunlara genel anlamda aynı davranış örüntüleriyle yaklaştığında ve alternatif çözüm yollarını göremediğinde veya denemediğinde ise hayatın akışına ve yeni sürece uyum sağlayamamaktadır (Toksöz 2018). Dolayısıyla bireylerin çetin yaşam olaylarını yaşamaları veya zorluklarla karşılaşmasından çok bu süreçle verdikleri tepkiler, baş etme becerileri önem arz etmektedir (Bedel ve Ulubey 2015).

Bilişsel esneklik becerisinin yetersizliği durumunda bilişsel katılıktan yani kısaca bilişsel esnekliğin zıttı bir biçimde değerlendirilen, bireyin; koşullar ve çevresel etkenlerin gerektirdiği biçimde davranışlar sergileyememesi olarak ifade edilebilir. Özetle bu bilişsel yapı; bireyin bir olay veya durum karşısında uygun davranış taleplerinde meydana gelen değişikliği görememesi ve kullandığı yöntemin veya sergilediği davranış örüntülerinin etkili olmamasına rağmen aynı metodu kullandığı

bir sürece neden olmaktadır. Genellikle bu kısır süreç, mevcut durumun veya oluşan şartların yeni ve farklı olduğunu, etkin bir şekilde çözümlenebilmesi için yeni bir taktik ya da strateji gerektirdiğini kavramada hatta bu yöntemi belirlemede yaşanan yetersizlik ve başarısızlığı ifade etmektedir (Cañas ve ark., 2005). Öyle ki bu durum, yani bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması, zor süreçlere ya da koşullara karşı bireylerin direnç göstermesine hatta patolojik tepkiler geliştirmesine zemin hazırlamaktadır (Öztürk, 2013). Bu durumlar bilişsel bağlamda esnek olmanın birey için ne denli önemli bir beceri veya kazanım olduğuna dikkat çekmektedir.

Bilişsel yönden esnek olan bireylerin, özgüven ve kararlı tutumlar sergileyen insanlar olduğu ifade edilebilir (Çelikkaleli, 2014). Bilişsel esneklik de dahil, bu özelliklerin hayattaki zorlukları aşmada veya etkin bir şekilde baş etmede kullanılan önemli özellikler olduğu bilinmektedir. Bilişsel esneklik becerisi bünyesinde duyuşsal, davranışsal ve bilişsel öğeleri barındırmaktadır (Eskin 2014). Zor bir sürecin ortasında kendini bulan ya da ciddi bir sorunla baş başa kaldığını gören birey, esasen sorununun birden çok stratejiyle çözülebileceğini fark etmesi, kişiyi her zaman davranış bağlamında farklı davranmasını sağlamayabilir. Böyle bir durumda genel itibariyle tam bir bilişsel esneklikten bahsetmek mümkün olmayacaktır (Martin ve Anderson 1998). Doğal olarak bireyi günlük yaşamında tecrübe ettiği olay veya olgulara ilişkin çeşitli düşünceleri zihinsel olarak deneyimler. Birey yaşadığı olaylar ve olgulara vereceği çeşitli davranışlardan herhangi birini saptarken bunlardan istifade eder (Beck 1976). Birey bu koordineli süreçte davranışı sergilemeden önce birbirinden farklı seçeneklerinin olduğunu veya olabileceğini görebilmelidir. En doğru alternatiften ziyade bütün olası alternatiflerin ayırımına varabilmek önem taşımakta bu da bilişsel esneklikle mümkün olabilmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Martin ve Anderson (1998) bilişsel esneklik kavramının üç temel boyutunun bulunduğunu ifade etmektedirler. Bunlar;

- a) Bireyin farklı alternatif ve çözüm yollarının, seçeneklerin bulunduğu farkında olması,
- b) Gelişen yeni durumlara uyum sağlama ve esnek olmak istemesi,
- c) Esnek olmasını sağlayacak özelliklere ve yetkinliğe sahip olduğuna inanması.

Denis ve Vonder Val (2010) ise bilişsel esneklik ölçeği geliştirmiş ve bu ölçek kapsamında, bireylerin yaşadıkları zor ve stresli süreçlerde daha uyumlu davranabilmeleri için bilişsel esneklik kavramının üç yönünü vurgulamışlardır. Bunlar sırasıyla; bireyin zor durum ve olayları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, davranış ve olayları kavrama açısından birden çok açıklamayı algılayabilme ve son olarak da aşılması zor süreç ve durumlarda birden fazla çözüm konusunda üretken olma yeteneğidir.

Kavrama getirilen bu açıklamalardan hareketle, bilişsel esneklik becerisinin belirli olay ve olguların ötesinde, bireylerin yaşamlarında genel anlamda esneklik davrandığı birbirinden farklı birçok durumda somutlaşmakta ve belirginleşmektedir. Dolayısıyla bu durum, bilişsel esnekliği nitelik olarak genel bir özellik biçiminde değerlendirmemizi sağlayabilmektedir (Martin vd., 1998). Birey bilişsel anlamda esnek bir özelliğe sahipse, farklı olay ve durumların gerektirdiği yaklaşım veya çözüm yolunun ötesinde, mevcut olası bütün alternatif ve seçenekleri fark eder ve bilincinde olarak tavır sergiler. Birey bu özelliği bir yetenek bir güç gibi yaşam süreci boyunca ihtiyaç duyduğu her an kullanabilir ve yaşamına yayılabilir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Türkiye’de yaşanan 6 Şubat depremleri onbinlerce insanın yaşamını yitirmesine, yaralanmasına, evsiz kalmasına, aileri üyelerini veya yakınlarını kaybetmesine neden olmuştur. Bu afetlerin sonrasında arama kurtarma çalışmalarının, temel gıda yardımlarının, barınma ihtiyacının ve ihtiyaç duyulan birçok insani yardım noktasında yaşanan yetersizlik ve krizlere ek olarak yaşanan artçı depremler de bölgedeki insanları olumsuz etkilemiştir. Bu noktada genel bir bakış değerlendirme yapıldığında yaşananların özünde insanın fiziksel ve ruhsal sağlığına tehdit niteliği taşıdığı görülmektedir. Travmatik özelliği bulunan olaylara karşı geliştirilen duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerden bir kısmı insanı travmatik olayın olumsuz etkilerinden korumakta hatta travma sonrasında kişiyi daha güçlü kılabilir. Bunun yanın da bazı yetersizlikler veya bazı başatma becerilerin zayıf olması da bireyin işlevselliğini bozup travmayı derinleştirmekte hatta stres, depresyon, TSSB gibi problemlerin yaşanmasına zemin hazırlamaktadır.

Yukarıda literatür tarama kısmında araştırmaya konu olan depreme bağlı travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası büyüme, öz-şefkat ve bilişsel esneklik kavramları ile ilgili detaylı bilgiler sunulmuştur. Kavramlara ilişkin sunulan bilgilere ve daha önce yapılan araştırmalara genel olarak bakıldığında bu değişkenlerin

birbirleri ile ilişkili olduğu; öz-şefkat ve bilişsel esneklik değişkenlerinin kişiyi travmatik deprem afetinin yıkıcı etlerinden koruyarak travma sonrasında güçlenmelerine olanak sağladığı gözlenmektedir. Bu kapsamda araştırma konusunu oluşturan kavramlarla ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılan çalışmalara daha detaylı bakmak kavramlar arası bağı daha da somut şekilde görünür kılacaktır.

2.5. Türkiye ve Yurt Dışında Yapılmış İlgili Araştırmalar

Bu kısımda, çalışma kapsamında ele alınan ve aralarındaki ilişki yönünden incelenen travma sonrası stres bozukluğu, öz-şefkat, bilişsel esneklik ve son olarak da travma sonrası büyüme kavramları ile ilgili Türkiye ve yurt dışında yapılmış çalışmalara kronolojik sırasına da dikkat edilerek yer verilmiştir.

2.5.1. Depreme Bağlı Gelişen TSSB ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar

Depremler, etki gücü bakımından doğal felâketler içerisinde en en yıkıcı özellikte olmasına karşın dünyada ve Türkiye’de ruhsal ve psikolojik etkileri veya risk faktörleri kapsamında yeterince çalışma yapılmamış ve gereken ilgi gösterilmemiştir (Başoğlu ve ark., 2004; Altındağ ve ark., 2005). Türkiye’de bu kapsamda yapılan çalışmaların birçoğu 1999 Marmara Depremi sonrasında yapılmıştır (Altındağ ve ark., 2005).

Büyük depremlerin yaygın olarak görülen sonuçlarından biri de travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)’dir (Başoğlu ve ark., 2004). Önder ve arkadaşları (2006) deprem, kasırga, sel, fırtına, hortum gibi doğal afetler ve diğer üzücü travmatik olaylara maruz kalındığında gelişen karakteristik semptomların birinin travma sonrası stres bozukluğu olduğunu belirtmişlerdir. Birey deprem gibi bir afetle ölüm, ölüm tehdidi veya hayati düzeyde bir yaralanmayla karşı karşıya kalmaktadır. Deprem, bireyin şahsen ya da bir yakınının fiziksel varlığına, bütünlüğüne tehdit unsuru içermektedir. Kişinin hayati düzeyde tehdit niteliği taşıyan bu olaya tanık olması ya da ailesini, yakınını bu olayla beklenmedik şekilde kaybetmesi veya bu kişilerin yaralanması gibi durumlar karşısında yoğun bir biçimde korku, kaygı, çaresizlik ve dehşet duygularını yaşamasına neden olup bunlar da totalde TSSB’nin temel ve belirgin özellikleri arasında yer almaktadır (Tural ve ark., 2001). Örneğin; Marmara Depremi’nden yaklaşık 3 ay sonra Cansever ve arkadaşları (2000) yürüttükleri

çalışmada, en sık konulan psikiyatrik tanının %55.9'luk oranla TSSB olduğunu bildirmişlerdir. Bu bilgiyle örtüşen, Canat ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan araştırmada tespit edilen bulguları (TSSB yaygınlık oranı %76.6) da ekleyebiliriz. 17 Ağustos Depremi'nden sonra birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü yıllarda periyodik olarak Değirmendere, Bolu, Düzce ve Ankara'da yapılan çalışmalarda muhtemel TSSB yaygınlığı Değirmendere'de %22, Bolu'da %17, Ankara'da %26 ve Düzce'de %37 olarak kaydedilmiştir. Bir başka psikolojik rahatsızlık olan muhtemel major depresyon ise sırasıyla %12, %15, %11 ve %28 olduğu görülmüştür (Aker 2006). Marmara depremi mağduru 334 ergenle yapılan başka bir çalışmada yine depremin üzerinden yaklaşık 4 yıl geçmesine rağmen olası TSSB oranı %22, olası depresyon oranı ise %30 saptanmıştır (Karakaya ve ark. 2004). Adana'da yaşanan 1998 depremi sonrasında yürütülen çalışmada post travmatik stres bozukluğu oranı 1 ay sonra %42, 1 yıl sonra %23 olarak saptanmıştır (Altındag ve ark. 2005).

1995 yılında meydana gelen Dinar depreminden 1 ay sonra ergenlik çağındaki bireylerle depresyon, kaygı ve TSSB kapsamında yürütülen çalışmada genel olarak bu semptomların yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Şener ve ark., 1997). 1118 ergen ve çocuk ile yürütülmüş ve 1999 Marmara depreminin etkilerini araştıran başka bir çalışmada da 1. ayda akut stres bozukluğu oranı %84 olarak kaydedilmiştir (Alparslan ve ark., 1999). Adapazarı'nda 6500 öğrencinin taranmasıyla elde edilmiş bulgulara göre Marmara depreminin üzerinden 6 ay geçmesine rağmen %73.5'inde TSSB tanısı tespit edilmiştir (Alyanak ve ark., 2000). Yine Marmara depreminden 6 ay sonra kademesi 4-8 arası değişen 519 öğrenciyi kapsayan araştırmada uygulanan CPTSD-RI sonuçlarına göre katılım sağlayan öğrencilerin; % 2,7'si çok az ya da hiç, % 15'i düşük, % 34'ü orta, %38 'i yüksek ve % 9'u çok yüksek düzeyde TSSB semptomları gösterdikleri kaydedilmiştir (Gökler, 2001).

2003 Bingöl depreminden yaklaşık 11 ay sonra 4, 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerini kapsayan 243 kişilik örnekleme yürütülen çalışmada öğrencilerin %90 oranında “düşük”, “orta” ve “yüksek” kategorilerde TSSB semptomları gözlenmiştir (Bulut, 2009). Van depremini yaşayan 360 tane 12. sınıf öğrenciyle yürütülmüş çalışmada katılımcıların %42.6'sının travmatik stres belirti düzeyinin hafif, %36.7'sinin orta, % 19.4'ünün orta-ağır ve son olarak da %1.3'ünün Travmatik Stres Belirti düzeyinin ağır olduğu kaydedilmiştir (Kurt ve Gülbahçe, 2019).

Deprem ve oluşturduğu travma düzeyine ilişkin olarak birçok değişkenden bahsetmek mümkündür. Yürütülmüş başka bir çalışmada; depreme maruz kalıp fiziksel anlamda zarar gören, aile bireylerini, yakınlarını kaybeden veya evi depremle hasar gören insanlarda TSSB düzeyi anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Sönmez, vd., 2017). Önsöz ve arkadaşları (2009) yürüttükleri araştırma bulgularına paralel olarak, Tural ve arkadaşları (2001) da felaket bölgesinde maruz kalınan ve yaşanan zorlukların, yaşanan travmayı uzattığını, travmatik yaşantı sonrasında bireyin maddi ve manevi açıdan yardımsız kalmasının TSSB'nin süresini ve şiddetini arttırdığını bildirmişlerdir. TSSB ve deprem ilişkisiyle ilgili yürütülmüş bazı çalışmada, depremden bir şekilde sağ kalanların TSSB belirti düzeylerinin %3-87 arasında değiştiği bulgulanmıştır (Özdemir vd., 2015).

Depreme şahit olan hemen herkes az ya da çok etkilense de genellikle büyük çoğunluğun üzerinde olayın bıraktığı etki, süreçle doğal bir biçimde azalır. Afeti birebir yaşayan kişilerde ise %10-30 arasında değişim gösteren bir aralıkta psikolojik rahatsızlıkların gelişebildiği veya gelişen rahatsızlıkların devam edebildiği görülebilmektedir (Tural vd., 2004). Literatüre bakıldığında travmatik olay sonucu görülen TSSB veya diğer duygu durum bozukluklarının kimi zaman teşhis edilmediği ve dolayısıyla müdahale edilmediği fakat müdahale edilsin veya edilmesin bu rahatsızlıkların çok uzun süre devam ettiği görülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalarda da bu tür doğal afetleri birebir tecrübe etmiş kişilerin, olayın etkisinden yıllarca çıkamayıp, psikolojik sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Alkan, 1999; Özçetin ve diğ., 2008).

2.5.2. Depreme Bağlı Gelişen TSSB ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Deprem gibi doğal afetler neticesinde gelişen TSSB vb. rahatsızlıkların tespit edilip akabinde tedavi edilmediği durumlarda, uzun yıllar sürdüğü bilinmektedir. Örneğin; Davidson ve ark. (1991) çalışmalarında kişinin varlık ve bütünlüğüne tehdit içeren deprem gibi yıkıcı doğal afetlerin TSSB'yi tetiklediği ve TSSB geliştiren bireylerin %46'sında TSSB'nin kronikleştiğini bildirmişlerdir. Galante ve Foa (1986), İtalya'da 1980 yılında yaşanan deprem sonrasında çocuklarla yürüttükleri çalışmada TSSB yaygınlık oranı verilmemiş olsa da depreme dayalı travmatik etkilerin depremin

18. ayında azaldığını buna karşın bu belirtilerin 3-5 yıl kadar devam edebildiğini bildirmişlerdir.

1988 yaşanan Ermenistan depreminden 6 ay sonra iki farklı afet bölgesinde toplanan veriler; %91 “çok yüksek” ve %89 “yüksek” kategorilerde olmak üzere depremzedelerin TSSB semptomları gösterdikleri bulgulanmıştır (Pynoos ve ark., 1993). Bu bağlamda yapılmış bir başka araştırma da Geonjian ve ark., (1997) tarafından yapılmış olup yaşanan Ermenistan depremi sonrasında yürütülen iyileştirici çalışmalardan 1,5 yıl sonra bölgelerdeki TSSB oranları %52 ve %60, 3 yıl sonra ise bu oranlar %28 ve %69 olarak kaydedilmiştir.

A.B.D yürütülen çalışmalara bakıldığında tespit edilen TSSB yaygınlık ve şiddet düzeylerinin kısmen de daha düşük olduğu görülmektedir. Örneğin; Loma Prieta depreminden yaklaşık 8 ay sonra çocuklarla yürütülen çalışmada, katılımcıların %27 düşük, % 36 da orta seviyede TSSB semptomları gösterdikleri ifade edilmiştir. Yapılan bu çalışmada hiçbir katılımcının TSSB tanısı almadığı belirtilmiştir (Bradburn, 1991). Bir araştırma ise 1994 Kaliforniya’da yaşanan deprem kapsamında çocuklarla yapılmış ve %71.4’ünün TSSB belirtisi gösterdiği fakat bir yıl sonra bu oranın %28.5’e gerilediği bulgulanmıştır (Asornow ve ark., 1999).

Kessler ve arkadaşları (1995) TSSB görülen kişilerde rahatsızlığın 10 yıl sonra bile görüldüğünü ve devam ettiğini ifade etmişlerdir. Doğal afetlere bağlı etkilerin incelendiği birkaç çalışmada da TSSB’nin, mağdurlarda 1/3 oranında 10-30 yıl gibi uzun zaman dilimleri boyunca sürdüğü saptanmıştır (Green vd., 1990, 1992; Morgan vd., 2003; Favaro vd., 2004; Bland vd., 2005). Northridge Depremi sonrasında çocuklarlar yürütülen çalışmada ise %28,6’sında, hafif ile orta düzeyde TSSB belirtisi gözlenmiştir (Asarnow, Glynn ve Pynoos, 1999).

2000 yılında İzlanda’da yaşanan depremde 3 ay sonra 52 depremzedeyle bir deney grubu ve 29 kişilik depremzede olmayan bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Çalışmada bu gruplar karşılaştırılmış; kontrol grubunda TSSB belirtileri görülmezken, deney grubunda %24 oranında TSSB belirtisi gözlenmiştir (Böddvarsdottir ve Elklit, 2004).

Galea ve ark., (2005), Norris ve ark., (2002a) belirttiği üzere doğal afetlerle birlikte en sık rastlanan ve üzerinde çalışılan ruh sağlığı bozukluklarından birisinin de TSSB olduğu belirtilmektedir. Schuan’da (Çin) 2008 yılında meydana gelen deprem sonrasında yürütülen bir araştırmada afetten doğrudan veya dolaylı bir şekilde

etkilenen kişilerde %21.5 ile %41.0 arasında TSSB görüldüğü belirtilmiştir (Eisma, Lenferink, Chow, Chan ve Li, 2019). 1953 yılında Yunanistan’da gerçekleşen depremde 50 yıl sonra yürütülen çalışmada depremzedelerde geçen süreye rağmen hala TSSB belirtilerine raslandığı belirtilmiştir (Lazaratou vd., 2008). Çin’de yaşanan Wenchuan depreminden 1 yıl sonra yürütülen çalışmaya katılım sağlayan lise öğrencilerinin %1,3’ünde TSSB semptomları olduğu kaydedilmiştir (Zhang, Ran ve Li, 2012). 2010 yılında yaşanan Haiti depreminden yaklaşık 2,5 yıl sonra çocuk ve ergenleri kapsayan çalışmada TSSB oranı %36,9 olduğu ifade edilmiştir (Cenat ve Derivois, 2015). Nepal’de 2015 yılında meydana gelen depremde sonra ergenlerle yapılan çalışmada %43,3’ünde olası TSSB belirtileri bulgulanmıştır (Sharma ve Kar, 2019).

Deprem afetini deneyimleyen kişilerin yaşanan travmatik olayın yıkıcı etkisine, büyüklüğüne, kişinin travma geçmişine, psikolojik rahatsızlığının olup olmamasına vb. etkenlere bağlı olarak tepki şiddetlerinde bireysel anlamda farklılıklar görülmektedir. (Friedman, 2015). Doğal afetlerin genelinde olduğu gibi depremde de bireyin ne şekilde ve ne düzeyde etkilendiğini kavramak ve tespit etmek için bireyin yaşanan travmatik olayın neresinde olduğuna, odağa olan konumuna bakılıp değerlendirme yapılmaktadır.

2.5.3. Öz-şefkatle İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar

Öz-şefkat kavramı Neff (2003a) tarafından yakın geçmişte literatüre kazandırılmış olup bu nedenle kavramla ilgili genel bağlamda sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Öz-şefkat kavramı, yukarıda kavramla ilgili detaylı bilgi verilirken de ifade edildiği gibi Türkçe çeviri çalışmalarına bakıldığında; öz-duyarlılık (Akın, Akın ve Abacı, 2007; Akın, 2011; Erkoç, 2017; Korkmaz, 2018), öz-şefkat (Andiç, 2013; Kıcalı, 2015; Kuzu, 2018) ve öz-anlayış (Deniz vd., 2012; Sümer, 2008; Tathioğlu, 2010) gibi farklı biçimlerde de karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmalara da bakıldığında görüldüğü gibi Türkiye’de de kavram kapsamında yürütülmüş çalışmalara çok yakın zamanda başlandığı görülmektedir.

Övenç (2007) tarafından üniversite öğrencileriyle öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yürütülen çalışmada; genel olarak tüm öz-duyarlılık alt boyutlarının, öz-bilincin alt boyutlarını açıkladığı bildirilmektedir. Öz-duyarlılığın; depresyonu açıklama oranı .92,

anksiyeteyi açıklama oranı ise .88, stresi açıklama oranı .79 olarak bulunmuştur. Öz-duyarlılığın alt boyutları ile depresyon, anksiyete ve stresle anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Sümer (2008), Bayramoğlu (2011), Temel (2015) ergenlerle yürüttükleri çalışmalarda, öz-duyarlılığın; depresyon, anksiyete ve stresle negatif yönde ilişkinin bulunduğu ve bu kavramlar üzerinde yordayıcı bir özelliğinin olduğunu bulgulamışlardır. Öz-şefkatle ilgili Akın (2010b) tarafından yürütülen çalışmada yalnızlıkla ve yine Akın (2010a) tarafından yürütülen çalışmada da ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla arasında negatif yönlü ilişki olduğu bildirilmiştir.

Bu kapsamda yapılan başka bir araştırmada öz-duyarlılık düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişki tespit edilmiş olup öz-duyarlılık düzeyi yüksek kişilerin daha çok olumlu duygular bildirdikleri gözlenmiştir (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012). Başka bir çalışmada; öz-duyarlılık düzeyinin öznel iyi oluş kavramıyla aralarında anlamlı pozitif ilişkinin varlığı bildirilmektedir (Dolunay Çuğ, 2015).

Bulduk ve Ardıç'ın (2015), üniversite öğrencileriyle yürütmüş oldukları çalışmada; ruhsal durumları, iletişim becerilerini iyi bir biçimde algılayan öğrencilerin, öz-duyarlılık düzeylerinin de daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada kavramın demografik değişkenlerle ilişkisini de bakılmış ama anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Aydın ve Sünbül (2016) tarafından yapılan çalışmada; öz-şefkatin, farkındalık ve kendini toplarlama gücü ile ilişkisi incelenmiş ve aralarında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Öz-duyarlılığın biriyin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen beceri ve duygularla pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmektedir. Örneğin; öz-duyarlılık ve yaşam doyumu (Tel ve Sarı, 2016), öz-duyarlılık ve sosyal destek (Akkaya, 2011), öz-duyarlılık ve olumlu anne-baba-kendilik algısı (Andıç, 2013), öz-duyarlılık ile kendini geliştirici mizah ve iletişim becerileri (Akyol, 2011) gibi birçok çalışmada pozitif yönde ilişkili tespit edilmiştir. Ayrıca travma sonrası stres bozukluğuna karşı koruyucu bir işleve sahip olduğu belirtilmektedir (Turkoğlu, Dikmen ve İlkay, 2022:395). Polatçı ve Baygın (2022); kamu hastanelerinde çalışan 176 sağlık personeliyle yürüttükleri çalışmada öz-şefkatin; görev performansı ve psikolojik sermayeyi pozitif yönde etkilediği bulgulanmışlardır. Yapılan başka bir çalışmada öz-şefkat ve affetme düzeylerinin iş yeri mutluluğunu pozitif yönde etkilediği belirtilmektedir (Uzunbacak ve Karagöz, 2022).

Uzunbacak ve Karagöz (2023)'ün yürüttüğü ve 2007 ile 2022 yılları arasında öz-şefkatle ilgili lisansüstü tezlerin incelenmesini kapsayan analiz çalışmasında; psikolojik dayanıklılık, depresyon, bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik, anksiyete gibi değişkenlerle öz-şefkatin ilişkili olduğu gözlenmiştir. Olumlu ve olumsuz başka değişkenlerle de çalışıldığı, bunların; yalnızlık, stres, siber zorbalık, narsisizm, endişe, intihar ve iyimserlik, mutluluk, umut, iş tatmini gibi ilişkili kavramlar olduğu bildirilmektedir.

2.5.4. Öz-şefkatle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Neff (2003a) tarafından literatüre kazandırılan kavramın yurt dışı çalışmalarına bakıldığında yine Neff (2003), Neff ve Vonk (2009) tarafından yapılan çalışmalarda; öz şefkat seviyesi yüksek olan bireylerin, daha yüksek yaşam doyumu ve duygusal zekaya sahip oldukları belirtilmiş ve bunun yanı sıra öz eleştiri, depresyon düzeyi, kaygı, ruminasyon ve düşünceleri baskılamada azalma gözlenmiştir. Kişide mutluluk ve iyimserliği de içine alan kişilik yapılanması görüldüğü bildirilmiştir. Öz şefkat düzeyi yüksek kişiler, katı bir biçimde özeleştiri yapan kişilere göre daha fazla mutlu, iyimser olmakta, yine oranla içsel motivasyon, esneklik, bilgelik ve problemlerle başa çıkma becerileri gibi özelliklerin daha yüksek düzeyde olduğu bildirilmiştir (Neff, Rude ve ark., 2007).

Yapılan araştırmalarda, öz-şefkat kavramı ile mutluluk, iyimserlik (Neff, Rude ve Krikpatrick, 2007), benlik saygısı, kendini kabul etme (Neff, 2003b), yaşam doyumu (Bluth ve Blanton, 2012), psikolojik sağlamlık (Neff ve McGehee, 2009) kavramları arasında pozitif nitelikte ilişki olduğu bildirilmiştir. Yurtdışında yapılmış olan diğer çalışmalarda ise öz-şefkat ile depresyon (Reas, 2010), travma sonrası stres bozukluğu (Thompson ve Waltz, 2008), anksiyete (Pauley ve McPherson, 2010) ve yeme bozuklukları (Ferreira, Pinto-Gouveia Duarte, 2013) arasında negatif ilişkili raporlanmıştır.

Öz-şefkatin; yaş ve iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu yine aynı çalışmada depresyon ve genel sağlık durumu ile arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulgulanmıştır. Öz-şefkati yüksek düzeyde olan kişilerin depresyon düzeylerinin düşük olduğu ve genel sağlık durumlarının iyi oldukları bildirilmiştir (Homan, 2016). Ergenlerle yürütülen ve öz-şefkatle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada; öz-şefkatin erkek ve kızlar için farklı yollarla olsa psikolojik iyi oluş

durumuna olumlu etki yaptığı tespit edilmiştir (Sun, Chan ve Chan, 2016). Kişisel gelişim, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve yaşam doyumu gibi birçok olumlu psikolojik veya davranışsal özelliğe olumlu etki yapmaktadır (Beard vd., 2017).

Neff ve Germer (2018:1) yaptıkları çalışmada kendine şefkatle yaklaşan bireylerin yaşam doyumlarının ve motivasyonlarının yüksek olduğunu bildirmiş, oranla daha iyi sosyal ilişkiler geliştirdiklerini ifade etmektedirler. Aynı çalışmada bu kişilerin bedensel ve psikolojik sağlıklarının da daha iyi düzeyde olduğunu ve daha düşük düzeyde kaygı ve depresif duygular yaşadıkları belirtilmektedir.

Endonezya'da 156 üniversite öğrenciyle yapılan çalışmada; öz-şefkatin dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkili olduğu ve ayrıca öz-şefkat ile dayanıklılık, dışsal motivasyondan içsel motivasyona giden yolu etkilediği görülmüştür (Kotera vd., 2023).

Öz-şefkatin yapısına ve öz-şefkat geliştirme programlarının ölçülmüş kazanım sonuçlarına bakıldığında aslında öğrenilebilen ve zamanla geliştirilmesi mümkün bir düşünce biçimi olduğu söylenebilir. Dolayısıyla birey kendisine karşı daha anlayışlı, kibar, nazik ve destekleyici olma yeteneğini zamanla ve doğru tekniklerle geliştirebilir ve temelde bireyin kendine yönelik şefkat gösterebilme yeteneği onun tabiatında bulunmaktadır (Yarnell vd., 2015; Dullea, 2021).

2.5.5. Bilişsel Esneklik İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmaları

İlgili araştırmalara erişim için literatür incelendiğinde; araştırma konusunu oluşturan dört değişkenden biri olan bilişsel esneklik kavramının diğer üç değişkenden birisi veya birkaçıyla birlikte ele alındığı çalışmaların çok sınırlı sayı olduğu görülmüştür.

Bilgin (2009a) tarafından 17-18 yaş öğrencilerle yürütülen çalışmada; bilişsel esnekliğin yordayıcıları araştırılmış, problem çözme becerileri ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenlerinin bilişsel esnekliği pozitif yönde ve anlamlı düzeyde; otoriter anne-baba tutumunun ise bilişsel esnekliği negatif yönde ve yine anlamlı düzeyde yordadığını bulgulamışlardır. Lise öğrencileriyle yürütülen ve bilişsel esneklikle öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucu, bilişsel esneklikle öfke (içte öfke, sürekli öfke ve dışta öfke) arasında negatif anlamlı, öfke kontrolüyle bilişsel esneklik arasında ise pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır (Diril, 2011).

Öz (2012) tarafından yürütülmüş ve 11-24 yaş aralığındaki bireylerin katılım sağladığı ve bu bireylerin durumluk kaygı düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan çalışmada, durumluk kaygı düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında negatif yönde ilişkinin olduğu ayrıca uyum düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında da pozitif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir.

Dağ ve Gülüm (2013) yürüttükleri çalışmada; kadın ve erkeklerde kaygılı bağlanma ile depresyon, OKB, sosyal kaygı ilişkisinde bilişsel esnekliğin (kontrol boyutu) kısmi ve tam aracı rolle sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Bilişsel esneklik kavramını yordayan bilişsel değişkenlerin araştırılmasını konu alan çalışmada yordayıcı değişkenler; sözel yaratıcılık, eleştirel düşünme, stresle başa çıkma, şekilsel yaratıcılık, sosyal destek arama ve soruna yönelme olarak saptanmıştır (Çuhadaroğlu, 2013).

Çelikkaleli (2014a) tarafından yürütülen ve ergenlerin bilişsel esneklikleriyle duygusal, sosyal ve akademik yetkinlik inançları kavramlarının ilişkisine bakılan çalışmada bilişsel esneklik ile duygusal, sosyal ve akademik yetkinlik inancı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırma konusuna da ışık tutan bir bakışta çalışmada ise bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma becerisi arasında ilişki incelenmiş ve bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma becerisini anlamlı olarak yordadığı belirtilmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015). Ergenlerle yürütülen ve psikolojik belirtilerle bilişsel esneklik arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık rolünün araştırıldığı çalışmada; bilişsel esneklikle duygu düzenleme arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmış; yine aynı çalışmada bilişsel esneklikle psikolojik belirtilerin alt boyutları arasında olan depresyon, anksiyete, olumsuz benlik ve somatizasyon arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlenmiştir (Yıldız, 2018).

Malkoç ve Mutlu (2019) tarafından yapılan ve örnekleme üniversite öğrencilerinden oluşan çalışmada; özgüven ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştırılmıştır. Bu regresyon analizi sonucunda; özgüven ve bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluşu istatistiksel olarak yordadığını, psikolojik iyi oluş durumunu %38 açıkladığı bulgulanmıştır. Bunun yanında bilişsel esneklik kavramının, özgüven ve psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu bildirilmektedir. Bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü araştırılmış ve çalışma bulgusunda; bilişsel

esnekliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ve öz-şefkatin bu ilişkide tam aracılık rolünü üstlendiği bulgulanmıştır (Yelpaze, 2020). Genç yetişkinlerle yapılan çalışmada bilişsel esneklik düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Balta, 2020).

Meme kanseri kadın hastalarla yürütülen bir çalışmada, travma sonrası büyüme ile bilişsel esneklik kavramları arasındaki ilişki araştırılmış ve sonuç itibariyle bilişsel esneklik düzeyi ile travma sonrası büyüme düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüş ayrıca algılanan sosyal destek düzeyi ile travma sonrası büyüme düzeyi arasında da yine pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Savran, 2021). Çayan (2021) tarafından yürütülen ve Covid-19 sürecinde travma sonrası stres belirtileri, özduyarlılık, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik ve travma sonrası büyüme değişkenleri arasındaki ilişkinin irdelendiği çalışmada, bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esneklik ve öz duyarlılık kavramlarının; kişilik özellikleri ile travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerde aracı rol etkisine sahip olduğu bulgulanmıştır. Demirbilek (2021) tarafından, bilişsel esneklikle öznel iyi oluş ilişkisinde affedicilik ve öz-şefkat kavramlarının aracılık rolü incelenmiş; bilişsel esneklikle öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünün olduğu, affedicilik kavramının ise aracı rol niteliği taşımadığı belirlenmiştir.

Son olarak yine ergenlerle yürütülen ve çatışma çözme, psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik ilişkilerinin araştırıldığı çalışmada; bilişsel esnekliğin kavramının çatışma çözme becerilerinin alt boyutu olan hükmetme ve uyma boyutlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bildirilmiştir. Yine bilişsel esnekliğin çatışma çözme alt boyutu olan bütünleşme boyutunu da negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır (Aslan, 2023).

2.5.6. Bilişsel Esneklik İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmaları

Bu kavramla ilgili alanyazına bakıldığında yurt içi ve özellikle yurt dışında birçok bağlamda ele alındığı görülmektedir. Bilişsel esneklik kavramının birçok çalışmaya konu olduğu görülse de bu araştırmanın konusunu oluşturan öz-şefkat, depreme bağlı gelişen TSSB ve TSB kavramları ile birlikte ele alınan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Kavramla ilgili yurt dışı çalışmalara bakıldığında; Coleman (1993) tarafından yürütülen ve bilişsel esneklik alanında yapılan ilk araştırmalardan biri olma

niteliği taşıyan çalışma içeriğini bakılabilir. Yetişkinlerle yürütülen ve temelde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma ilişkisini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada; stres düzeyi yüksek kişilerin normal örneklem grubuna göre yaklaşma-kaçınma stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Ayrıca bilişsel esneklik düzeyi ile uzaklaşma başa çıkma stratejisi arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Stres yönetimi kapsamında yetişkinlere yönelik BDT temelli oluşturulan bir müdahale programından sonra elde edilen ölçümlere bakıldığında; katılımcıların stres düzeyleriyle birlikte stres davranışlarında da azalma gözlenmiştir (Granath, Ingvarsson, von Thiele ve Lundberg, 2006).

Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis'in (2006) yapmış oldukları meta analiz çalışmasında bilişsel esnekliğin genel bağlamda psikolojik iyilik oluş ile orta düzeyde bir korelasyonu saptanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik düzeyinin düşük olmasının psikiyatrik bozukluk açısından risk unsuru taşıyabileceği bildirilmiştir.

Bireyin bilişsel bağlamda esneklik düzeyini ölçmek amacıyla Bilişsel Esneklik Envanterinin geliştirildiği çalışmada, bilişsel esnekliğin başa çıkma stilleri ile ilişkisi de ele alınmıştır. Bu çalışma bulgularına göre; bilişsel esnekliğin uyumlu başa çıkma stilleri ile (sosyal destek arama, olumluya odaklanma, problem odaklı) pozitif ilişkisi gözlenirken; uyumsuz başa çıkma stilleri ile (uzaklaşma ve kendini suçlama, kendine saklama, keşkeci düşünme) de negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Dennis ve Wander Val, 2009). Bilişsel esneklik ile ruh sağlığı ve olumlu başa çıkma stilleri arasında pozitif yönde, anlamlı ilişki bulmuştur (Bai, 2011).

Araştırma değişkinleriyle direkt olmasa da dolaylı olarak ilişkili olabilecek bazı çalışmalara da yer yer değinilmiştir. Bunlardan birisi de öznel iyi oluş ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma olup bulgularında ise bilişsel esnekliğin, pozitif duygulanım ile olumlu ve anlamlı; negatif duygulanım ile de anlamlı ve negatif ilişki saptanmıştır (Fernandez-Abascal ve Martin Diaz, 2013).

Bu çalışmanın konusunu oluşturan TSB ve bilişsel esneklik kavramlarını konu alan bir çalışmada Hiaji vd., (2015) tarafından ABD'de yürütülmüştür. Katılımcılarının savaş gazilerinden oluştuğu çalışmada travma sonrası büyümenin bilişsel esneklik ile ilişkisi ele alınmıştır. Yeni yaşantılara uyum sağlama becerileri yüksek ve çok yönlü düşünebilen kişilerin bilişsel esnekliklerinin yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir. Aynı çalışmada bilişsel esnek ile travma sonrası büyüme arasında

pozitif ve anlamlı bir ilişkisi bulgulanmıştır. Başka bir çalışmada da deprem travması yaşayan ergenler, yüksek ve düşük bilişsel esnekliğe sahip olmak üzere kategorize edilmiştir. Bu iki grup kıyaslandığında bilişsel esneklikleri yüksek grubun yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını belirlemiştir (Fu ve Chow, 2017).

Bilişsel bağlamda esnek olmanın, davranışsal anlamda sağlığın önemli bir parçası olduğu, insanların daha sağlıklı davranabilmeleri adına önemli bir bileşen olduğu kabul edilmektedir (Ionescu, 2012). Örneğin, üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, bilişsel esnekliği yüksek olan öğrencilerin aynı zamanda psikolojik sağlamlıklarının da yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir (Soltani, Shareh, Bahrainian ve Farmani, 2013). Buna benzer sonuçlar birçok araştırmada bulgulanmış olup buradan hareketle bilişsel esneklik becerisinin, psikolojik sağlamlık adına bir yordayıcı nitelik taşıdığı değerlendirilebilir.

Keith ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmış, travma sonrası büyüme ve bilişsel esneklik kavramlarının incelendiği çalışmada, travmatik yaşantılara ilişkin alternatifli bakışa sahip bireyin travma sonrası süreci daha olumlu şekilde deneyimlediği, gelişerek ve büyüyerek atlatmasına olanak sağladığı belirtilmiştir. Bu çalışma, bilişsel esneklik ile travma sonrası büyüme kavramlarının ilişkili olduğunu ve aralarında pozitif yönde ilişkinin olduğu gerçeğini gözler önüne sermektedir.

Bu bilgiler ışığında, bilişsel esnekliğin artırılması temelde, bireylerin algıladıkları stres düzeyini düşürmekte ve stresle baş etme konusunda olumlu stratejilere eğilimi arttırdığı ifade edilebilir. Bilişsel esnekliğin özetle; mutluluk düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu, durumluk kaygı düzeyiyle de negatif yönde ilişkili olduğu, TSSB ile şiddet ve süre bakımında negatif ilişkili olduğu, sağlıklı davranma ve psikolojik sağlamlıkla yine pozitif yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Yine bilişsel esnekliğin; psikolojik dayanıklılık, TSB, mutluluk düzeyi gibi birçok kavramla olumlu ve anlamlı ilişkisinin bulunduğu ifade etmek mümkün görünmektedir.

2.5.7. TSB ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Travma sonrası büyüme kavramsal anlamda ilk 1980’lerde araştırmacılar tarafından ele alınmaya başlamış ve araştırmalara konu olmuştur. Bu kısımda bu kavramla ilgili sırasıyla Türkiye’de ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilecektir.

1999 Marmara depreminden sonra sağ kurtulan kişilerle 4,5 yıl sonra yapılmış bir çalışma ise deprem kategorize edilerek (algılanan etki şiddeti ve algılanan yaşam tehdidi), kişilerin başa çıkma stratejilerini ise (sorun odaklılık, çaresizlik, kadercilik ve kaçınan başa çıkma yaklaşımları) olarak değerlendirilip incelenmiştir. Problem çözme / iyimser ve kaderci başa çıkma ile afete hazırlık gönüllüsü olmanın TSB'nin önemli yordayıcıları olduğu tespit edilmiş, ayrıca TSB ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Karancı ve Acartürk, 2005).

Dürü (2006), tarafından yürütülmüş başka bir çalışmada ise yaşanan travmatik olay türü ile TSSB, TSB arasında ilişki gözlenmiştir. Aynı çalışmada travma sonrası büyüme, travma sonrası stres belirtileri, başa gelen kötü olay sayısı ile yaş arasında herhangi bir ilişki olmadığı belirtilmiştir.

Karancı ve ark. (2012) tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise TSB ve alt boyutlarını yordayan değişkenler incelenmiş olup bu araştırmada; travma sonrası stres düzeyinin şiddeti, travma sonrası büyüme toplam puanını ve TSB alt boyutu olan yaşamı takdir dışındaki diğer boyutları anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır.

Travmatik deneyime sahip yetişkinlerle yürütülen başka bir çalışmada bulgularına göre; öz-şefkat travma sonrası büyüme ile olumlu yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Öz-şefkatin, travma sonrası stres belirtileri ile olumlu yönde anlamlı ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca literatürdeki birçok araştırmaya uygun olarak; travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasında da anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Araştırma bulguları; travmanın şiddeti ve etkisinin de travma sonrası büyüme ve öz-şefkat bileşenleri ile aralarında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Tekcan, 2018).

Travmatik olayın şiddeti kapsamında; TSB, TSSB, bireylerin başa çıkma tutumları, algılanan sosyal desteğin incelendiği çalışmada; TSB ile TSSB arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Türkiye'de, yaşayan ve travmatize olan öğrencilerle yürütülmüş çalışmada; travma şiddetinin travma sonrası stres belirtilerini yordadığı ve travma sonrası stres belirtilerinin ise travma sonrası büyümeyi yordadığı bulgulanmıştır (Alkan, 2019).

Özcan ve Arslan (2020) çalışmalarında; travmatik stres düzeyinin yüksek olduğu grupta, travma sonrası büyüme üzerindeki toplam etkinin anlamlı çıktığını ifade etmektedirler. Özcan (2019), travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu bildirmektedir. Bu araştırmaya göre

travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Travma sonrası büyüme ile TSSB kavramlarını içeren ve Kahramanmaraş merkezli depremler kapsamında yürütülen çalışmada depremleri yaşayan kişilerde algılanan sosyal destek ve travma sonrası stres düzeyleri artış gösterdikçe travma sonrası büyümesinde de artış görüldüğü bulgulanmıştır. Sonuç itibariyle depremlerden etkilenmiş olan ve travma düzeyinde artış gözlemlenen bireylerin depremlerden bir yıl sonra travma sonrası büyümelerinin geliştiğine yönelik bulgular saptanmıştır (Kazancı, 2024). Bu deprem kapsamında yürütülen başka bir çalışmada ise travma sonrası büyüme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki de incelenmiş ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Nizamoğlu, 2024). Son olarak travma sonrası büyüme ve TSSB ilişkisinin aracı değişkenler de işleme alınarak incelendiği başka bir çalışma sonuçlarına göre ise TSSB ve TSB arasında anlamlı bir ilişkinin gözlenmediği belirtilmektedir (Tülek, 2024).

2.5.8. TSB ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Travma Sonrası Büyüme kavramı ile ilgili yapılan araştırma çalışmalarının çoğu yurt dışında yürütülmüş olduğu gözlenmektedir. Bu kavram kapramında da birçok araştırması bulunan Tedeschi ve Calhoun (1995) tarafında yürütülen çalışmada; sosyal desteğin mümkün mertebe çeşitlendirilmesi ve arttırılmasının travma sonrası büyümenin yaşanmasına önemli ölçüde yardım ettiği bildirilmektedir.

Travma etkisi taşıyan bir olayı deneyimleyen her bireyin travma sonrası büyüme yaşamadığı; TSB gelişmesi bağlamında travma deneyimi dışında bireysel özellikler (baş çıkma stratejileri, kendine güven), travmatik olaya ilişkin değişkenler, çevresel kaynaklar (sosyal destek, maddi kaynaklar) gibi parametrelerin de TSB oluşumunda önemli yere sahip olduğu vurgulanmaktadır (Park, 1998; Abraido-Lanza, Guier ve Colon, 1998). Örneğin; afetzedeler arasında ölüm tehlikesi ile karşı karşıya kalan ve öleceğini düşünen bir grup afetzedeye boylamsal bir çalışma yürütülmüş ve bu çalışmada bu grubun travmatik olaydan fayda algılamaları durumunda, travmanın şiddeti bağlı olarak TSB yaşadıkları belirtilmektedir (McMillen ve ark., 1997). Özetle; travmayı yaşayan kişi travmaya yönelik faydacı bir bakış açısı geliştirmişse, travma şiddetti arttıkça TSB düzeyinin de arttığı ifade edilmektedir.

Başka bir çalışmada ise kontrol edilebilirlik, çaresizliğin farkında olma, zarar algısı ve ölüm tehdidi gibi belirli bir olayı bilişsel boyutta ele almayla ilgili etkenlerin büyüme ile olumlu yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Linley ve Joseph, 2004),

Tedeschi ve Calhoun (2004) da travmatik deneyimin akabinde bir büyüme veya gelişmenin yaşanması için deneyimlenen olayın sarsıcı ve travmatik bir nitelikte olmasının yanı sıra olayı deneyimleyen kişinin bu travma süreci ile bir mücadele sürecine girmesi gerektiğini vurgulanmıştır.

TSB gelişiminin, travma sonrası stres belirtileri gösteren bireylerde gözleendiği birçok araştırmada belirtilmiştir (Butler ve ark., 2005; Dekel ve Hobfoll 2007; Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006; Laufer ve Solomon, 2006). Literatür çalışmaları incelendiğinde, terör olayları kapsamında yapılan bazı çalışmalarda veya başka travmatik olayları içeren birçok çalışmada (Bleich ve ark. 2003; Butler ve ark. 2005; Dekel ve Hobfoll 2007; Helgeson ve ark. 2006; Laufer ve Solomon 2006) travma sonrası büyümenin, orta ve yüksek düzeyde travma sonrası stres belirtileri gösteren bireylerde görüldüğü bildirilmektedir.

Savaş travması bağlamında travma sonrası büyümenin incelendiği bir çalışmada, TSB ve TSSB arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, umut ve bilişsel baş etme stratejisinin de travma sonrası büyümeyi için yordayıcı nitelikte olduğu belirtilmiştir (Ai vd., 2007, s. 55).

Bu bulguları destekleyecek nitelik taşıyan başka çalışma da yüksek düzeyde TSB gösteren bireylerde yeni alternatiflerin keşfedilmesi ve bireyin kişisel gücünde artış yaşanması gibi gelişmelerin gözlenebileceği belirtilmiştir (Sheikh, 2008).

Morrill ve ark.'nın (2008) tarafından meme kanseri hastalarla yürütülmüş çalışmada travma sonrası büyümenin, TSSB, yaşam kalitesi ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi düzenleme düzeyini araştırmış ve söz konusu çalışmada, travma sonrası büyüme olgusunun bu ilişkiyi zayıflattığını tespit etmişlerdir. Yapılan bu çalışmada travma sonrası büyüme olgusunun, meme kanseri teşhisi konmuş ve akabinde TSSB geliştiren hastaların yaşam kalitelerinin düşme düzeyini ve bu hastaların depresif belirtiler gösterme düzeylerini azalttığı bildirilmiştir.

King ve Hicks (2009) tarafından yapılan çalışmada da TSB ile bireyin, yaşamın kıymetini daha iyi anladığını, sosyal çevresiyle daha yakın ilişkiler kurmaya başladığını, yeni hayat olanaklarını keşfettiğini, kişisel gücünün arttığını son olarak da manevi boyutta olumlu yönde bir değişim yaşadığını bildirilmiştir.

Chopko ve Schwatz (2009), örneklem grubunun polis memurlarından oluştuğu çalışmalarında; öz-şefkat kavramının alt boyutu olan bilinçli farkındalık ile travma sonrası büyümeyi incelemişlerdir. Araştırmacılar yürüttükleri bu çalışmada TSB ile bilinçli farkındalık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulgulamışlardır.

Travma sonrası büyüme ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada da travmatize olan kişilerin başkalarıyla daha anlamlı ve daha derin ilişkiler geliştirdiklerini bu kişilerin empati ve şefkat düzeylerinde artış yaşandığı saptanmıştır (Slyke, 2014). Araştırmacı yaşanan olumlu yöndeki değişimleri TSB ile açıklamaktadır.

2010 yılında Pakistan'da sele maruz kalan 1862 kişiyle yürütülen çalışmada; travma sonrası büyüme ve baş etme becerileri arasındaki ilişki değerlendirilmiş, TSB ile baş etme becerileri arasında anlamlı ilişki bulunduğu TSB ve aktif başa çıkma ile kabul ve dini başa çıkma, sosyal destek, yeniden pozitif çerçeveleme, planlamayla pozitif ilişkili olduğu kaydedilmiştir (Aslam ve Kamal, 2015, s. 3).

TSB kapsamında Kanada da kanser tedavileri bitmiş ergenlerin ebeveyn ve kardeşleriyle boylamsal bir çalışma yürütülmüştür. Tedavisi tamamlanan 31 ergen, 30 ebeveyn ve 18 kardeşten oluşan örneklemde; kanseri yenen ergenlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin, ebeveyn ve kardeşlerin yaşadıkları büyüme düzeyleri ile benzer olduğu gözlenmiştir; ebeveynler, kanser tedavisi gören çocuklarında diğer çocuklarına nazaran daha yüksek düzeyde büyüme gördüklerini ifade etmişlerdir (TurnerSack, Menna, Setchell, Maan ve Cataudella, 2016, s. 48-56). Yaşanan zorluklarla başa çıkma konusunda bireyin esnek olmasının süreç içerisinde yüksek TSB ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Kunz vd., 2018).

Travma sonrası büyümeyi depremze örneklemiyile ele alıp inceleyen Xie ve diğerleri (2020) ergenlerle yürüttükleri çalışmada yaşanan olaydan etkilenme düzeyinin, gelişen TSB düzeyi için istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordayıcı nitelik taşıdığı bildirilmektedir. Bu kapsamda yani TSB ve TSSB değişkenlerini içeren çalışmalar bakıldığında bulguların farklılaşabildiği gözlenmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu kısımda; birinci bölümde yer verilen araştırma hipotezlerini cevaplamak adına yapılan bu çalışmada, genel anlamda benimsenen araştırma yöntemi, bu araştırma yönteminin nasıl uygulandığı ve yürütülen çalışmanın metodu hakkında bilgiler sunulmaktadır. Araştırma için belirlenen yaklaşım ve metot doğrultusunda çalışma evreni, evreni temsil edebilecek örneklem grubu, araştırma verilerinin toplanması için kullanılan ölçme araçları, elde edilen verilerin çözülmesi veya analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmanın konusu; öz-şefkat ile bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stresin aracılık etkisini incelemektir. Bu bağlamda çalışma ilişkisel araştırmaya uygun betimsel bir çalışmadır. İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü “ilişkisel araştırma modeli” olarak tanımlanır (Büyüköztürk, 2005). İlişkisel araştırmalar, ele alınan değişkenler arasında bulunan mevcut ilişkileri betimleyerek aralarındaki ilişki düzeylerine ilişkin bilgiler sunmaktadır (Büyüköztürk vd., 2015, s. 22-24).

3.2. Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu

Araştırma çalışmasının hedef kitlesini içeren ve üzerinde çalışmaya uygun gruba evren denilmektedir (Arık, 1998). Araştırma çalışmalarında genel evrene erişim

ve bu evrenden veri toplanması oldukça güç hatta neredeyse imkansızdır. Bu durumda genel evreni temsil eden ve özellik bakımından tüm vasıfları barındıran ulaşılabilir bir grup yani hedef evren seçilmektedir (McMillan, 1996). Zaman, enerji, maddi gider vb. etkenlerden tasarruf ve güvenilir biçimde verilerin toplanması adına araştırma evrenini temsil eden hedef evreninin bir kısmını oluşturan gruba da çalışma grubu denilmektedir (Büyüköztürk vd., 2018).

Araştırmanın evrenini 6 Şubat 2023 yılında meydana gelen KAHRAMANMARAŞ merkezli depremde etkilenen 11 şehirdeki lise öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini/çalışma grubunu yine 6 Şubat deprem bölgesinde yer alan GAZİANTEP ve merkeze bağlı İslahiye ve Nurdağı ilçelerinde ikamet eden ve depremi yaşayan lise öğrencisi bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsam araştırma evreninin bir kısmını oluşturup evrenin vasıflarını taşıyan küme örneklem yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Aynı zamanda bu ulaşılabilir örnekleme imkanı sunarak, zaman ve ekonomiklik açısından da kolaylık sağlamıştır.

Örneklem sayısı belirlenirken bazı araştırmacılar tarafından, çok değişkenli araştırmalar için kullanılan “araştırmada uygulanan ölçme araçlarındaki toplam madde sayısının tercihen on katı veya daha fazlası” görüşü esas alınmıştır (Roscoe 1975, Weisberg ve Bowen 1977, Alreck ve Settle 1995; Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011). Bu araştırma çalışmasında Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılacak olup bu bağlamda geçerli analiz sonuçları elde edilebilmesi adına çalışmada kullanılan örneklem büyüklüğüne dikkat edilmesi gerekmektedir. Analizlerden verimli sonuçlar alınması için örneklem büyüklüğünün 400 ve üzeri olması gerektiği vurgulanmaktadır (Schermelleh-Engel vd., 2003). Bu bilgiler ışığında çalışmada belirlenen örneklem büyüklüğü 691’dir. Bu sayı daha sonra veri seti incelenerek uç değerlerden ve depremi bizzat yaşamayan 7 kişiden arınmış ve nihai olarak 662 olarak araştırmaya devam edilmiştir. Örneklem belirlenirken depremi bizzat yaşamış ve ikametgah bakımından bölge içinde çeşitliliğin fazla olmasına dikkat edilmiştir.

Araştırma çalışmasına katılan çalışma grubuna ait cinsiyet, yaş, lise türü, evin hasar durumu ve aile/yakın kaybı dağılım tabloları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. *Katılımcılara ait demografik bilgi dağılımları*

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	391	59,1
	Erkek	271	40,9
Yaş	15 Yaş	193	29,2
	16 Yaş	174	26,3
	17 Yaş	169	25,5
	18 Yaş	93	14
	19 Yaş	14	2,1
	20 Yaş	19	2,9
Yaş Ort.	16.4 Yaş		
Lise Türü	Anadolu Lisesi	375	56,6
	Mes. Tek. An. Lisesi	227	34,3
	Anadolu İ. H. Lisesi	17	2,6
	Fen Lisesi	21	3,2
	Spor Lisesi	10	1,5
	Güzel Sanatlar Lisesi	12	1,8

n=662

Tablo 2. *Katılımcıların deprem sonrası ev hasar durumu ve aile/yakın kaybı dağılımları*

Değişkenler		n	%
Ev Hasar Durumu	Hasarsız	233	35,2
	Az hasarlı	329	49,7
	Orta hasarlı	56	8,5
	Ağır hasarlı	19	2,9
	Yıkıldı	25	3,8
Aile/Yakın Kaybı	Yok	452	68,3
	Anne, baba, kardeşler	5	0,7
	Amca, hala, dayı, teyze, yeğen	71	10,7
	B. baba, b. anne, anneanne, dede	7	1,1
	Uzak akrabalar	31	4,7
	Yakın arkadaş/arkadaş	96	14,5

n=662

Yukarıda sunulan tablo 1’de de görüldüğü üzere çalışma gurubunda bulunan katılımcıların %59’u kadın ve %41 ise erkek olup genel katılımcıların %95’ini 15-16-17 ve 18 yaşındaki bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların %5’i ise 19 ve 20 yaşlarındaki bireyler oluşturmaktadır. Ayrıca genel yaş ortalamasının 16.4 olduğu

görülmektedir. Genel olarak 6 lise türünden katılım sağlandığı görülmektedir. Tablo 2’de ise görüldüğü üzere katılımcıların yaklaşık %65’inin evlerinde hasar oluştuğu veya yıkıldığı ve yaklaşık %32’sinin aile üyelerini, yakınlarını veya yakın arkadaşlarını kaybettiği gözlenmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmaya katılan katılımcılardan; demografik bilgi formu, öz-şefkat ölçeği, bilişsel esneklik ölçeği, deprem sonrası travmatik stres belirtisi ölçeği ve travma sonrası büyüme ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veriler beş ölçme aracı ile toplanmıştır. Katılımcıların bazı kişisel bilgileri; Demografik bilgi formu (DBF), öz-şefkate ilişkin veriler; Öz-şefkat Ölçeği (ÖŞÖ-KF), bilişsel esnekliğe ilişkin veriler; Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), deprem sonrası travmatik stres belirtisine ilişkin veriler; Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirti Ölçeği (DSTSBÖ) ve travma sonrası büyümeye ilişkin verileri de Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ) ile ölçülmüştür.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara ilişkin; yaş, cinsiyet, öğrenim durumu ve yaşanan depremle ilgili soruları kapsamaktadır. Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin demografik bilgilerini elde etmek için altı adet soru sorulmuştur.

3.3.2. Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirti Ölçeği (DSTSBÖ)

Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirti Ölçeği, Başoğlu ve ark. (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin deprem sonrasında, son bir ay için değerlendirdikleri ve yaşadıkları stres düzeylerini ölçen dörtlü (0-3) likert biçiminde, 23 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Bu ölçme aracının ilk 17 maddesi DSM-IV’e göre oluşturulmuş ve TSSB belirtilerini, son altı maddesi ise depresyon belirtilerini içermektedir (Başoğlu ve ark. 2001). Ölçme aracından alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan ise 100’dür. Ölçekten alınan puanların artması, bireylerin depremden etkilenme düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir.

Ölçeğin psikometrik özellikleri bakımından incelenmiş ve iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.92 olarak bulgulanmıştır (Başoğlu, 2001). Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmış, TSSB için ölçülen duyarlılık ve özgüllüğün %81 olduğu belirtilmiştir (Başoğlu ve ark. 2001). Depremzedelerin katıldığı bir çalışmada TSSB vakalarının %80'ini tespit edebildiği görülmüştür. Depremi yaşayan bireylerin TSSB belirtilerini tespit etmek için ölçeğin ilk 17 maddesi işleme alınıp, sonuçları değerlendirilmiştir.

3.3.3. Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) / Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF)

Öz-şefkat ölçeği kısa formu Raes ve diğerleri (2011) tarafından oluşturulmuş esasen Neff (2003b) tarafından geliştirilen 26 maddelik Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ)'den faydalanılmıştır. Araştırmacılar tarafından zaman açısından ekonomiklik kazandırmak ve uzun forma oranla daha kullanışlı olacağı değerlendirilerek “Self-Compassion Scale Short Form” (Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu) şeklinde geliştirilmiştir. Kısa form oluşturulurken, öz-şefkatin her alt bileşeninden iki madde alınarak toplamda 12 madde olarak yapılandırılmıştır.

Genel anlamda güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmış olup, ÖŞÖ-KF aynı zamanda yapı itibariyle de Öz-Şefkat Ölçeği (Neff, 2003a) uzun formunun alt boyutlu ve tek faktörlü yapısıyla örtüşüp desteklediği gözlenmiştir (Raes ve diğerleri, 2011).

ÖŞÖ-KF'nin Türkçe uyarlaması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılan inceleme sonucunda faktör yükünün 0.30'un altında kaldığı görülmüş ve 10. maddesi çıkarılarak, 11 maddelik kısa Türkçe versiyonu oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkiye'de ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde psikometrik özellikleri incelenmiş ve bu örneklem için ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği saptanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasına bakıldığında tamamına ait Cronbach Alfa katsayısı ise 0,75, Test-Tekrar Test güvenilirliği ($r=,840$, $p<0,01$), Doğrulayıcı Faktör Analizi incelendiğinde olumlu maddelere ilişkin faktör yüklerinin ,49 ile ,65; olumsuz maddelerin ise ,50 ile ,73 arasında olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım ve Sarı, 2018).

Tek boyuttan oluşan ÖŞÖ-KF 5'li likert (1 = *Neredeyse hiçbir zaman*, 5 = *Neredeyse her zaman*) derecelendirmesiyle puanlanmaktadır. Ölçeğin 1, 4, 8, 9, 10 ve 11. maddeleri ters kodlanmakta olup ölçekten alınan toplam puanlar 11-55 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça, kişilerin öz-şefkat düzeyinin arttığı;

alınan puan azaldıkça da öz-şefkat düzeyinin azaldığını göstermektedir (Yıldırım ve Sarı, 2018).

3.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Bilişsel esneklik ölçeği (Cognitive Flexibility Scale); Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.77 olarak kaydedilmiş, bu değer ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu göstermektedir (Yıldız ve Uzunsakal, 2018). Yapılan ölçek uyarlama çalışmasında Çelikkaleli (2014), ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.74, test-tekrar test güvenirlik katsayısının 0.98 olarak saptadığını belirtmiş ve yapılan çalışmada ölçeğe ait 2. maddenin korelasyon değerinin düşük çıkması nedeniyle ölçekten bu maddenin çıkarıldığını 11 maddelik bir ölçek elde edildiğini bildirmektedir. Fakat ölçek uyarlama çalışmasında sınırlı bir örneklemden veri toplanıp kullanıldığı için ayrıca 2. maddede olumsuz soru kökünün bulunması nedeniyle ölçekteki olumsuz maddelerin altı çizili biçimde, ölçeğin 12 maddelik tam şeklinin kullanılmasını önerilmektedir (Çelikkaleli, 2014). Bu çalışmamızda da ölçeğin 12 maddelik tam hali kullanılmıştır. Ölçek 6'lı likert, (1) “kesinlikle katılmıyorum”, (6) “kesinlikle katılıyorum” biçiminde cevaplanan, toplam 12 maddeden ve tek boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en az puan 12 ve en fazla puan ise 72'dir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe, azaldıkça da daha az bilişsel esnekliğe işaret etmektedir (Çelikkaleli, 2014). Ölçeğin 2., 3., 6., ve 10. maddeleri ters puanlanmaktadır (akt. Çelikkaleli, 2014).

3.3.5. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

Bireyin deneyimlediği travmatik yaşantı sonrasında kazandığı becerileri, yaşadığı değişimleri ölçmek veya değerlendirmek amacıyla Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory), 5 alt boyut ve 21 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğe ait geçerlik ve güvenirlik analizlerine bakıldığında; Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93, alt boyutlara ait sonuçları ise Başkalarıyla İlişkiler için .82, Yeni Fırsatlar için .85, Kişisel Güçlülük için .83, Manevi Değişim için .86, Yaşamı

Takdir Etme boyutu için .66 olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte; Olay Etkisi Ölçeği (Impact of Event Scale), Travma Sonrası Disosiyatif Yaşantı Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği ile göstermiş olduğu korelasyonlar sırasıyla .26, .23 ve .21 olarak bulunmuştur.

Bu ölçeğin Türkçe uyarlamasını Dürü (2006) yapmıştır. Ölçekle ilgili yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa sonucuna göre iç tutarlık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır (Dürü, 2006). Ölçeğe ait faktör analizi sonucu da ölçeğin orijinaliyle tutarlı olacak biçimde toplam 5 faktörden oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla; *Başkalarıyla İlişkiler* (3, 9, 14, 15, 16, ve 17. maddeler), *Yeni Fırsatlar* (6, 8, 20 ve 21. maddeler), *Kişisel Güçlülük* (1, 2, 7 ve 13. maddeler), *Manevi Değişim* (4, 10, 11 ve 19. Maddeler) ve *Yaşamı Takdir Etme'dir* (5, 18 ve 12. maddeler). Bu ölçeğin maddeleri likert tipinde olup, 0-5 arası ve 6'lı derecelendirmeye değerlendirilip puanlanmaktadır. Ölçme aracından alınabilecek puan aralığı 0-105 arası değişim göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puan; olumlu yönde bir değişimi veya büyümeyi göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Deprem bölgesi kapsamında belirlenen çalışma gurubundan yukarıdaki ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler 6 Şubat Depremi'nden yaklaşık 1 yıl sonra bölgedeki okul, öğrenci yurdu, konteyner ve çadır kentlerden toplanmıştır. Söz konusu verin toplanmasında depremi bizzat bölgede yaşama kriteri olduğu için bu süreç yaklaşık 2 ay sürmüştür. Veriler sanal ortamda toplanmış olup sonuç itibariyle 691 katılımcıdan elde edilen verilerden 7'si depremi bizzat bölgede yaşamadığı gereğiyle çıkartılmıştır.

3.5. Verileri Analizi

Yukarıda verilen ölçeklerle katılımcılardan toplanan veriler IBM SPSS 25.0 ve AMOS 24.0 paket programlarıyla işlenerek analiz edilmiştir. Bu araştırma çalışmasında yapısal eşitlik modeli benimsenmiştir. Bu nedenle bu kısımda AMOS ve benzeri paket programlarla yapılan yapısal eşitlik modeli (YEM) hakkında bilgiler sunulmuştur.

3.5.1. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)

Araştırma çalışmalarında iki ya da daha çok değişkenlerin ele alınıp ilişki yönünden incelendiği durumlarda YEM kullanılabilmektedir. YEM ile ele alınan ilişkili değişkenlerin birbiriyle ilişki durumuna göre ortaya atılan hipotezler test edilebilmektedir. Yine bu değişkenler arasındaki ilişkiler nedensellik bağlamında incelenirken YEM analizlerinden faydalanılabilmektedir. Yapısal eşitlik modellemesi aracılığıyla üzerinde çalışılan değişkenlerin, bilimsel bağlamda aralarında kurulan ilişkiler incelenmektedir (Ö. F. Şimşek, 2007).

YEM ile yürütülen araştırma çalışmasının başından sonuna kadar dikkat edilmesi gereken belirli işlem basamakları bulunmaktadır. Araştırma konusunu oluşturan değişkenler ve ilgili teorik çerçeve incelenerek model oluşturulmaktadır. Nihai olarak toplanan veriler işlenip belirlenen modelin uygun olup olmadığını veya değiştirilmesi gerek herhangi bir kısmının olup olmadığını kavramak için model için kestirimler yapılmaktadır. Bu işlem sonucunda modele ilişkin uyum değerleri incelenerek gerekiyorsa alternatif modeller belirlenmektedir (Kline, 2019).

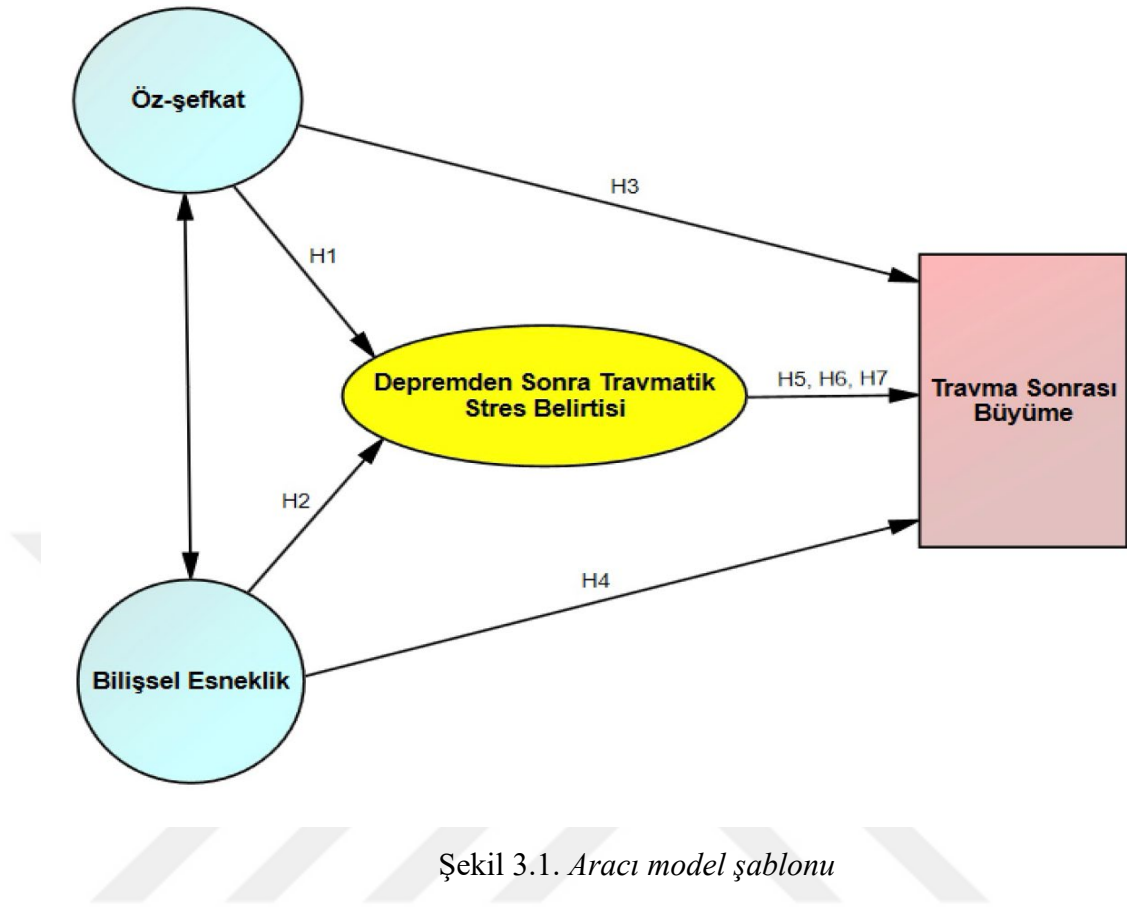
YEM çalışmalarında analiz ve değerlendirme yaparken kullanılan ölçme ve yapısal modelin ölçüm indeksleri aşağıda tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Ölçme ve yapısal eşitlik modellemesinde kullanılan uyum indeksleri

Uyum indeksleri	İyi uyum	Kabul edilebilir uyum	Kaynaklar
χ^2/df	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	≤ 5	(Bollen, 1989; Schermelleh-Engel vd., 2003; Gürbüz, 2021)
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	(Schermelleh-Engel vd., 2003; MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996)
CFI	$\geq .95$	$\geq .90$	(Marsh, Hau, & Wen, 2004; Schermelleh-Engel vd., 2003)
GFI	$\geq .95$	$\geq .90$	(Marcoulides ve Schumacker, 2001)
SRMR	$\leq 0,05$	$\leq 0,08$	(Schermelleh-Engel vd., 2003; Kline, 2016)
TLI	$.95 \leq TLI \leq 1.00$	$.90 \leq TLI < .95$	(Schermelleh-Engel vd., 2003; Baumgartner & Homburg, 1996)
NFI	$.90 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$	(Schermelleh-Engel vd., 2003; Byrne, M. B. 2011)

Yapısal modelde, ölçme ve yapısal model testi gibi iki önemli adım bulunmaktadır. YEM bileşenlerinden bir tanesi olan faktör veya ölçme modeli olup değişkenler arasındaki ilişkileri bulgulayan bir analiz modelidir. Yapısal eşitlik modeliyle iki veya daha fazla değişkenli modeller test edilirken; değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin de saptanması mümkün olabilmektedir (Çokluk vd., 2021, Şen, 2020). Bu çalışmada da değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin saptanması amaçlanmış ve bulgular kısmında bu etkilere bakılacaktır.

Bu araştırma çalışmasının değişkenleri ile ilgili olarak aracı, örtük, gizil, gözlenen, içsel veya dışsal ifadeleri kullanılmıştır. YEM’ de sıklıkla kullanılan bu tanımlamaları açarsak; doğrudan gözlenemeyen ve dolayısıyla ölçülemeyen öz-şefkat, bilişsel esneklik gibi somut olamayan bu kavramlar örtük değişken olarak nitelendirilmektedir. Bu değişkenler ölçüm araçlarında bulunan gözlenebilir değişkenlere (madde veya soru) endekslenerek ölçülmektedir. Ayrıca YEM aracılık analizlerinde üzerinde çalışılan bağımlı değişkene; içsel değişken, bağımsız değişkene; dışsal değişken biçiminde ifade edilmektedir (Ö. F. Şimşek, 2007). Aracı değişken ise dışsal (bağımsız) değişken ile içsel (bağımlı) değişken arasında bulunan ve dışsal değişkenin etkisini içsel değişkene ileten değişken türüdür. Aracı değişkenle ilgili olarak; dışsal değişkenin içsel değişkene etkisini farklı boyutlarda saptamak için aracı bir rol üstlenmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Bu çalışma kullanılan aracı modelin basit bir şablonu aşağıda şekil 2’de sunulmuştur.



Yukarıda Şekil 2’de sunulan araştırmanın şablonunda, çalışmanın iki dışsal değişkeni öz-şefkat ve bilişsel esneklik, aracı değişken olan deprem sonrası travmatik stres belirtisi ve son olarak içsel değişken olan travma sonrası büyüme değişkenlerine ilişkin hipotezler de gösterilmiştir.

YEM analiz çalışmalarında özellikle tahmin edilen parametre (madde veya yapı) sayısının fazla olduğu durumlarda katılımcılardan toplanan verilerin model uyum iyilik düzeyini iyileştirecek yöntemlerden biri olan parselleme tekniği kullanılabilmektedir (Bandalos, 2002; Little, Rhemtulla, Gibson ve Schoemann, 2013).

Bu çalışmada da parselleme yönteminden faydalanılmış ve kullanılan parselleme tekniği; “YEM analizinde kullanılan gözlenen her bir madde yerine bu maddelerden iki veya daha fazlasının toplam veya ortalamasının alınmasıyla elde edilen parsellerin kullanılması” (Bandalos, 2002) biçiminde tanımlanmaktadır. Bu

çalışmanın değişkenleri sırasıyla; *deprem sonrası travmatik stres belirtisi* (T_1 , T_2 , T_3); *Öz-şefkat* ($\bar{O}_1$, $\bar{O}_2$ ve $\bar{O}_3$); *Bilişsel Esneklik* (E_1 , E_2 ve E_3) ve son olarak *Travma Sonrası Büyüme* de (B_1 , B_2 , B_3 , B_4 , B_5) parsellerine ayrılmıştır. Aşağıda verilen tablo 8’de örtük değişkenlere ait oluşturulan parsellere ilişkin detaylı bilgiler sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırmanın örtük ve gösterge değişkenlerine dair tanımlayıcı bilgiler

Örtük Değişkenler	Gözlenen Değişkenler	Gözlenen Değişken Tanımlamaları
Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirtisi	T_1	DSTSB ölçeğinin ilk 6 maddesi
	T_2	DSTSB ölçeğinin 7, 8, 9, 10, 11 ve 12. maddeleri
	T_3	DSTSB ölçeğinin 13, 14, 15, 16 ve 17. maddeleri
Öz-şefkat	$\bar{O}_1$	Öz-şefkat (ÖŞÖ-KF) 1, 2, 3 ve 4. maddeleri
	$\bar{O}_2$	Öz-şefkat (ÖŞÖ-KF) 5, 6, 7 ve 8. maddeleri
	$\bar{O}_3$	Öz-şefkat (ÖŞÖ-KF) 9, 10 ve 11. maddeleri
Bilişsel Esneklik	E_1	Bilişsel esneklik ölçeğinin 1, 2, 3, 4. maddeleri
	E_2	Bilişsel esneklik ölçeğinin 5, 6, 7 ve 8. maddeleri
	E_3	Bilişsel esneklik ölçeğinin 9, 10, 11 ve 12. maddeleri
Travma Sonrası Büyüme	B_1	Başkalarıyla ilişkiler (alt boyut maddeleri; 3, 9, 14, 15, 16 ve 17.)
	B_2	Yeni fırsatlar (alt boyut maddeleri; 6, 8, 20 ve 21.)
	B_3	Kişisel güçlülük (alt boyut maddeleri; 1, 2, 7 ve 13.)
	B_4	Manevi değişim (alt boyut maddeleri; 4, 10, 11 ve 19.)
	B_5	Yaşamı takdir etme (alt boyut maddeleri; 5, 18 ve 12. maddeler)

DSTSB parselleri (T_1 , T_2 ve T_3), Öz-şefkat ölçeği parselleri ($\bar{O}_1$, $\bar{O}_2$, $\bar{O}_3$), Bilişsel esneklik ölçeği parselleri (E_1 , E_2 , E_3), TSB ölçeği parselleri (B_1 , B_2 , B_3 , B_4 , B_5)

Araştırma değişkenleri yukarıda da belirtildiği gibi parsellenmiştir. Değişken maddelerini parselleme yöntemi çok değişkenli istatistiksel durumlarda sıklıkla kullanılan bir yöntemdir (Little vd., 2002). Bu tekniğin güvenilirlik açısından problem yaramadığı hatta gözlenen değişkenlerin güvenilirliğini arttırdığı ifade edilmektedir (Yıldız ve Şimşek, 2016). Yürütülen bu çalışmada toplam madde sayısı 61’dir. Bu durumla ilgili olarak, Şen (2020) analize dahil olan parametre sayısı arttıkça modelin uyum değerlerinin kabul sınırlarının dışına çıkmasına yol açtığını belirtmektedir. Bu bağlamda tahmin edilen parametre sayılarının daha az göstergeyle gösterilip analize dahil edilmesi model uyum değerleri için de önem arz ettiği ifade edilmektedir.

Parselleme işlemiyle ilgili yapılan araştırmalarda yapısal etki sonuçlarının, madde bazında veya parsellerle anlamlı düzeyde farklılaşmadığı dolayısıyla parselleme işleminin madde bazında toplanan veriden herhangi bir sapmaya yol açmadığı saptanmıştır (Orçan ve Yang, 2016; Sass ve Smith, 2006).

Bu çerçevede ölçek maddeleri parsellenmiş ve bu işlem yapılırken de parsel oluşturma yöntemlerinden olan “*rastgele (random) parselleme*” ve “*boyut temsili parselleme*” metotları kullanılmıştır (Little vd., 2002). Öz-şefkat, bilişsel esneklik ve deprem sonrası travmatik stres değişkenleri için kullanılan *rastgele parselleme tekniği*; tek boyutlu yapılar için belirli sayıda parselin ve bu parsellere yine belirli sayıda ve rastgele madde atanmasını içermektedir (Little vd., 2002). Travma sonrası büyüme değişkeni için kullanılan *boyut temsili parselleme tekniği* ise; değişkeni temsil eden ölçme aracının her bir alt boyutuna ait maddelerin bir parsel atanması esasıyla yapılmaktadır (Little vd., 2013).

Deprem sonrası travmatik stres belirtisini ölçmek için DSTSBÖ kullanılmış ve bu ölçeğin alt boyutları olmadığı için parselleme işlemi yapılarak üç kısma ayrılmıştır. Tablo 8’de de görüldüğü üzere *Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirtisi* örtük değişkenini temsil eden DSTSDÖ parselleri *T_1*, *T_2* ve *T_3* oluşturmaktadır. Aynı şekilde *Öz-şefkat* örtük değişkenini temsil eden ÖŞK-KF parselleri *Ö_1*, *Ö_2* ve *Ö_3* oluşturmaktadır. Yine *Bilişsel Esneklik* örtük değişkenini ise *E_1*, *E_2* ve *E_3* parselleri oluşturmaktadır.

Travma Sonrası Büyüme örtük değişkenini temsil eden TSB ölçeği diğer üç değişken ölçeklerinden farklı olarak alt boyutları olan bir ölçek olup toplamda beş alt boyuttan oluşmaktadır. Travma Sonrası Büyüme örtük değişkenini temsil eden TSB ölçeğinin alt boyutlarını oluşturan maddeler birer parsel haline getirilerek; *B_1* (başkalarıyla ilişkiler; 3, 9, 14, 15, 16 ve 17. maddeler), *B_2* (yeni fırsatlar; 6, 8, 20 ve 21. maddeler), *B_3* (kişisel güçlülük; 1, 2, 7 ve 13. maddeler), *B_4* (manevi değişim; 4, 10, 11 ve 19. maddeler), *B_5* (yaşamı takdir etme; 5, 18 ve 12. maddeler) gözlenen değişkenlere eklenmiş ve analiz yapılmıştır.

3.5.2. Analiz Öncesi Temel Varsayımların İncelenmesi

Bu kısımda çalışmanın istatistiksel analiz kısmına gelinmeden örneklem grubundan toplanan veriler incelenmiş olup mevcut veri seti ile ilgili bazı işlemler yapılmıştır. Yürütülen araştırma için toplanan verilerin geçerlilik bağlamında daha iyi

sonuçlar verebilmesi için nitelikli bir veri seti ile işlem yapılması önem arz etmektedir (okluk vd., 2021). Bu değerlendirmeyle hareket edilerek araştırmanın veri seti ile yapısal model analizinin yapılabilmesi için gereken işlemlere aşağıda yer verilmiştir.

3.5.2.1. Kayıp Değerler

Araştırma kapsamında toplanan büyük veri setlerinde kayıp değerleri tespit etmek için betimsel istatistiklerin frekans dağılımlarının ve kategorik değişkenlere verilen kodlamaların incelenmesi önerilmektedir (Mertler ve Vannatta, 2016: 27-28). Veri setine ilişkin; ranj, ortalama, maksimum ve minimum değerler, standart sapma gibi betimsel analiz sonuçlarına bakıldığında herhangi bir kayıp değer tespit edilememiştir. Bu durum verilerin dijital ortamda toplanmasından kaynaklandığı değerlendirilmektedir.

3.5.2.2. U Değerler

Araştırmaların veri setinde bulunan uç değerlerin, çalışmanın istatistiksel analiz sonuçları için sorun teşkil edebileceğini bildirmektedir (Mertler ve Vannatta, 2016). Ayrıca yürütülen bu çalışmanın dört değişkeni içerdiği ve bu gibi çok değişkenli araştırmalar için uç değerlerin analiz sonuçlarını olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir (okluk vd., 2021, s. 10; Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu çerçevede daha önce veri seti incelenerek depremi bizzat bölgede yaşamayan 7 kişiden arınan 684 kişilik veri setinde ki uç değerleri saptamak için yine veri seti incelenmiş sonrasında değişkenlerin histogram grafiklerine, standardize Z puanlarına ve “box plots” değerlerine bakılarak uç değer niteliğindeki 22 katılımcının verisi silinmiştir. Yapılan işlemler sonrasında uç değerlerden arınan 662 kişiden toplanan veri ile analiz işlemine devam edilmiştir.

3.5.2.3. Normallik

Yürütülen bu çalışma dört değişkeni içermektedir. Çok değişkenli çalışmalarda normallik varsayımının sağlanabilmesi önem arz etmektedir. Bu duruma ilişkin olarak araştırma değişkenlerinin bağımsız biçimde her birinin veya değişken çiftlerinin normal dağılım göstermesi gerektiği bildirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012).

Çok değişkenli normallik analiziyle ilgili olarak gerekli testlerin yapılabilmesi için tahmin hatalarının normal dağılıma uygun olması gerektiği bildirilmektedir. Bu duruma ilgili tahmin edilen standartlaştırılmış değerler (Z-Predicted) ve standartlaştırılmış artık uç değerler saçılım diyagramına bakılarak gerekli inceleme yapılarak bu varsayım incelenmektedir (Can, 2019). İnceleme yapıldığında dağılımı simgeleyen noktaların rastgele dağıldığı ve herhangi belirli bir şekil almadığı görülmüştür. Ayrıca tahmin hatalarını gösteren histogram grafiğinin de normal dağılıma uygun olduğu gözlenmiştir. Bu durumla ilgili olarak grafikteki noktaların herhangi bir şekil almadan dağılım göstermesi hatanın normal bir saçılım sergilediğine işaret ettiği belirtilmektedir (Leech, Barrett ve Morgan, 2005). Yapılan analizlerin sonuçlarında grafikteki noktaların herhangi bir şekle işaret etmeden saçılım gösterdiği ve tahmin hatalarının da histogram grafiğinde normal dağıldığı görülmüştür.

Bu bağlam çerçevesinde yürütülen bu çalışmanın analiz sonuçlarına bakılmış Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığına bakılmıştır.

Tablo 3. *Değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler*

Değişkenler	n	Arit. Ort.	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
DSTSB	662	1,15	,765	,459	-,572
Öz-şefkat	662	2,85	,588	-,325	-,248
Bilişsel Esk.	662	4,01	,615	-,017	,126
TSB	662	2,17	1,116	,076	-,446

Yukarıda tablo 4'te araştırmanın değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık değerlerine yer verilmiştir. Verilere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 arasında olması veri dağılımının aşırı sapmaya uğramadığı dolayısıyla normal bir dağılımın sağlandığına işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Veri setine ait normallik varsayımlarının sağlanıp sağlanamadığına ilişkin değişkenlerin; çizgi, gövde-yaprak, kutu ve histogram grafikleri de incelenmiş ve ardından normallik varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir.

3.5.2.4. Çoklu Bağlantı Sorunu

Araştırma çalışmalarının istatistiksel analiz sürecinde ve özellikle de modellemelerin yapıldığı bilimsel araştırma çalışmalarında bu sorun gözlenebilmektedir. Çoklu bağlantı sorunu kısaca; bağımsız değişkenler arasında güçlü ilişkilerin varlığına bağlı olarak ortaya çıkan istatistiksel bir durumdur. Bu sorunu daha da açarsak; bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin, bağımlı değişkeni açıklamada yetersiz kalmasıdır. Ayrıca bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonun 0.80'in üzerinde olması bağımlı değişken üzerinde etkisini ve yordama gücünü azalttığı ifade edilmektedir (Garson, 2012; Kaşko, 2007). Bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişki olması bu değişkenlerin büyük oranda benzer bilgiler paylaştığı ve dolayısıyla çoklu doğrusallığa işaret ettiği değerlendirilmektedir (Ho, 2006).

Bu çalışmanın değişkenlerini içeren korelasyon analiz tablosuna aşağıda yer verilmiştir. Tablo 5'te de görüldüğü üzere örtük değişkenler arasında; öz-şefkat ile deprem sonrası travmatik stres belirtisi arasında ($r = -.263$, $p < .001$) düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki; bilişsel esneklik ile deprem sonrası travmatik stres belirtisi arasında ($r = -.196$, $p < .001$) yine düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki; bilişsel esneklik ile öz-şefkat arasında da ($r = .225$, $p < .001$) düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Depremden sonra travmatik stres belirtisi ile travma sonrası büyüme arasında ($r = .447$, $p < .001$) orta düzeyde ve pozitif bir ilişki gözlenirken, öz-şefkat ile travma sonrası büyüme arasında ($r = .019$, $p > .001$) düşük düzeyde ve anlamsız yine benzer şekilde bilişsel esneklik ile travma sonrası büyüme arasında da ($r = .067$, $p > .001$) düşük düzeyde ve anlamsız bir ilişki bulgulanmıştır.

Tablo 4. *Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri*

Değişkenler	1	2	3	4
1 (Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirtisi)	1			
2 (Öz-şefkat)	-,263*	1		
3 (Bilişsel Esneklik)	-,196*	,225*	1	
4 (Travma Sonrası Büyüme)	,447*	,019**	,067**	1

$n=662$.

* $p < .001$

** $p < .005$

Tablo 5'te bulunan araştırma değişkenlerinin korelasyon değerlerine bakıldığında; değişkenler arasında 0.8 ve üzeri çok yüksek korelasyonun olmadığı gözlenmektedir. Değişkenler arasındaki en yüksek korelasyonun depreme bağlı travma düzeyi ile travma sonrası büyüme arasında olduğu bunun da (.44) olduğu görülmektedir.

Çoklu bağlantı sorununun olup olmadığını değerlendirmenin başka yolları bulunmaktadır. Yukarıda yapılan işlemde farklı olarak VIF değerlerine veya koşul endekslerine bakılabilmektedir. Verilere ait VIF değerlerinin 10'dan küçük olması çoklu bağlantı sorununun olmadığı işaret etmektedir (Çokluk vd., 2021). Çoklu bağlantı sorunu ile karşılaşmamak için yine koşul indeks (CI) değerlerinin de 30'dan küçük olması gerekmektedir (Ho, 2006).

Tablo 5. *Değişkenlere ait VIF ve CI değerleri*

Değişkenler	VIF	CI
Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirtisi	1	3
Öz-şefkat	1	12
Bilişsel Esneklik	1	19

Bu kapsamda da inceleme yapılmış ve araştırmanın değişkenlerine ait öncelikle VIF değerlerinin 10'dan oldukça küçük olduğu görülmüştür. Yapılan analiz sonucuna göre değişkenlere ait VIF değerleri sırasıyla; deprem sonrası travmatik stres belirtisi (DSTSB)= 1.097; öz-şefkat= 1.112; bilişsel esneklik= 1.076 olduğu görülmüştür. Aynı şekilde analiz sonuçlarına bakıldığında koşul indekslerinin (CI) sırasıyla 3,689; 12,036; 19,635 olduğu görülmüştür. Araştırma değişkenlerine ait bu analiz sonuçları ve değerlendirmelerine dayanarak araştırma değişkenleri arasında çoklu bağlantı sorununun olmadığı gözlenmiştir.

3.5.2.5. Doğrusallık ve Homojenlik (Eşvaryanslılık)

Bu kısımda çalışmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasında dağılım bazlı homojenlik ve doğrusal ilişki aranacaktır. Doğrusallık ve normallik varsayımının sağlanması; değişkenlere ait varyansların homojen dağılmasının ifade etmektedir

(Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu duruma ilişkin veriler analiz edilmiş bağımlı değişkenle bağımsız değişkenler sırasıyla işleme tabi tutularak dağılım (saçılım) diyagramlarına bakılmıştır. Yapılan işlem sonuçları incelenmiş ve değişken çiftlerine ait saçılma veya dağılımların doğrusal ve elips şekline yakın hal aldıkları gözlenmiştir. Bu inceleme ve analiz sonucu araştırmanın değişkenleri arasında doğrusal ilişkinin ve varyansların da homojen olduğunu göstermektedir.

Anazli öncesi veri setine ilişkin gerekti sayıltılara bakılmış ve gereken işlemler yapılarak veri seti analize hazır hale getirilmiştir. Sonuç olarak araştırma örnekleminde toplanan verilerin şu an yapısal model analizi için gereken niteliklerde olduğu varsayılmaktadır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde bazı betimsel istatistikler sunulmuş arkasından ölçüm modelinin test edilmesi ve yapısal modelin analizi yapılarak gözlenen ve diğer örtük dört ana değişkene ait bilgilere yer verilmiştir. Bu analizler sonucunda örtük değişkenlerin doğrudan, dolaylı ve toplama etkilerine bakılmış gerçekleştirilen analizlerin sonuçları araştırmanın hipotezleri kapsamında bulgularla birlikte rapor edilmiştir.

4.1. Tanımlayıcı İstatistiksel Analizler

Bu kısımda araştırma çalışmasının ana değişkenleri olan; öz-şefkat, bilişsel esneklik, deprem sonrası travmatik stres ve travma sonrası büyümeye ait gözlenen değişkenlere ilişkin bazı betimleyici istatistiklere yer verilmiştir.

4.1.1. Gözlenen Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Ölçüm modelinde bulunan gözlenen değişkenlere ait Pearson Korelasyon katsayılarına aşağıda tablo 7’de verilmiştir. Tablo 7’de görüldüğü üzere gözlenen değişkenlerin pearson korelasyon değerlerinin; -.274 ile +.841 aralığında değiştiği ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerin çok büyük bir kısmının anlamlı olduğu gözlenmektedir. Tablo 7. detaylı olarak incelendiğinde; DSTSB parselleri ile TSB parselleri arasındaki korelasyon katsayıların +.216 ile +.456, öz-şefkat parselleri ile TSB parselleri; -.110 ile +.105, bilişsel esneklik parselleri ile TSB parselleri; -.044 ile +.237, öz-şefkat parselleri ile DSTSB parselleri; -.274 ile -.095, bilişsel esneklik parselleri ile DSTSB parselleri; -.174 ile -.103, bilişsel esneklik parselleri ile öz-şefkat parsellerinin de +.039 ile +.242 arasında değerler aldığı görülmektedir.

Tablo 6. Gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik Pearson Korelasyon değerleri

	B_1	B_2	B_3	B_4	B_5	T_1	T_2	T_3	Ö_1	Ö_2	Ö_3	E_1	E_2	E_3
B_1	1													
B_2	,736**	1												
B_3	,740**	,626**	1											
B_4	,659**	,542**	,639**	1										
B_5	,657**	,550**	,734**	,670**	1									
T_1	,378**	,351**	,438**	,225**	,407**	1								
T_2	,376**	,304**	,431**	,229**	,418**	,841**	1							
T_3	,387**	,364**	,456**	,216**	,433**	,800**	,794**	1						
Ö_1	0,025	0,041	0,002	,104**	-0,047	-,225**	-,233**	-,197**	1					
Ö_2	0,07	,090*	0,037	,105**	-0,029	-,115**	-,142**	-,095*	,506**	1				
Ö_3	-0,058	-,110**	-,095*	0,025	-,095*	-,274**	-,271**	-,263**	,420**	,459**	1			
E_1	0,062	-0,005	0,037	,237**	0,063	-,174**	-,152**	-,132**	,242**	,177**	,156**	1		
E_2	0,002	-0,043	0,014	,108**	0,066	-,169**	-,118**	-,138**	,154**	0,057	,176**	,355**	1	
E_3	0,007	-0,044	0,052	,085*	0,02	-,133**	-,103**	-,138**	,108**	0,039	,151**	,253**	,475**	1

Travma sonrası büyüme parselleri (B_1, B_2, B_3, B_4, B_5); Deprem sonrası travmatik stres belirtisi parselleri (T_1, T_2, T_3); Öz-şefkat parselleri (Ö_1, Ö_2, Ö_3); Bilişsel esneklik parselleri (E_1, E_2, E_3)

**p<.001

*p<.005

4.1.2. Gözlenen Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçüm modeli ve yapısal modelde bulunup işleme tabi tutulan araştırmanın örtük değişkenlerine ait gözlenen değişkenlerin bazı betimsel istatistikleri aşağıdaki tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 7. Gözlenen değişkenlerin betimsel istatistikleri

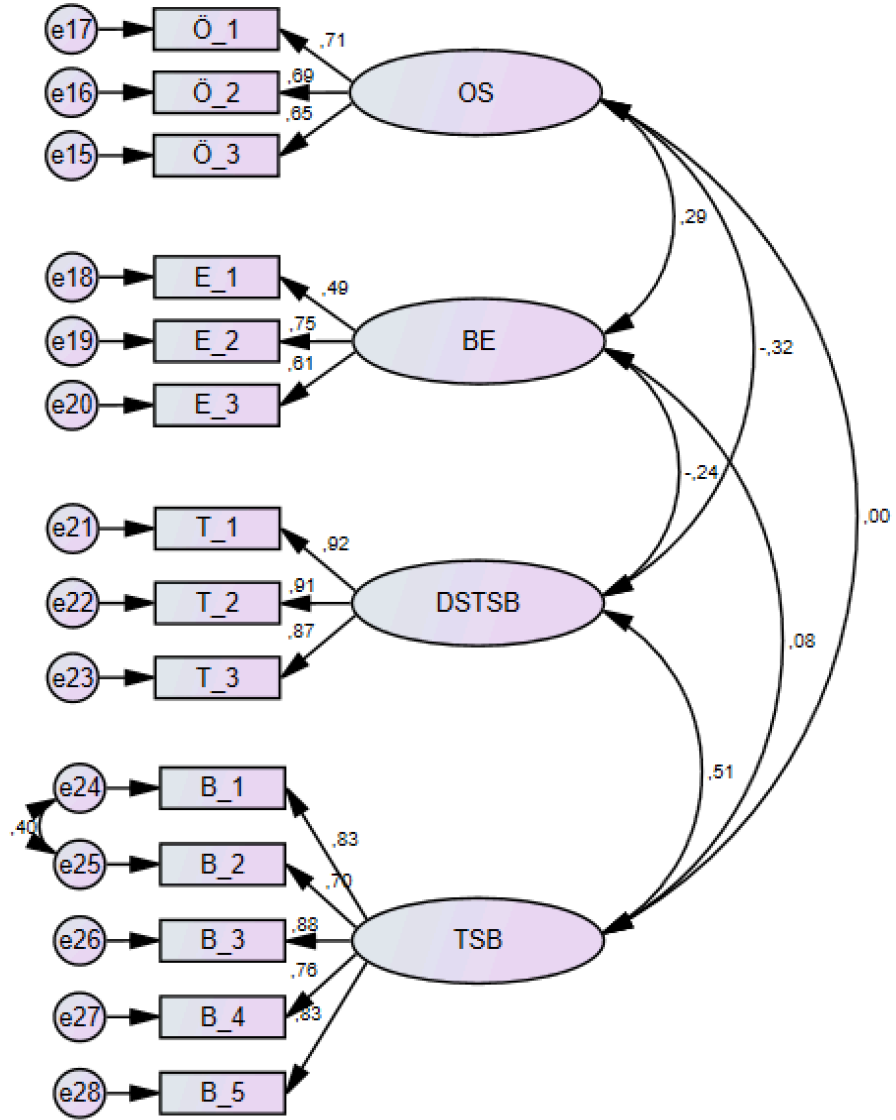
Gözlenen Değişkenler	n	$\bar{X}$	S.S.	Çarpıklık	Basıklık
B_1	662	1,92	,04	,30	-,49
B_2	662	1,79	,04	,40	-,50
B_3	662	2,38	,05	-,01	-,79
B_4	662	2,30	,05	,11	-,87
B_5	662	2,70	,05	-,21	-,80
T_1	662	1,16	,03	,49	-,54
T_2	662	1,22	,03	,32	-,83
T_3	662	1,06	,03	,59	-,55
Ö_1	662	2,96	,02	-,03	-,00
Ö_2	662	2,65	,02	-,19	-,38
Ö_3	662	2,98	,03	-,12	-,27
E_1	662	3,68	,03	,31	,11
E_2	662	4,18	,03	-,37	,10
E_3	662	4,16	,03	-,50	,80

TSB ölçeği parselleri (B_1, B_2, B_3, B_4, B_5); DSTSB parselleri (T_1, T_2 ve T_3); Öz-şefkat ölçeği parselleri (Ö_1, Ö_2, Ö_3); Bilişsel esneklik ölçeği parselleri (E_1, E_2, E_3).

Yukarıda yer verilen tablo 9. incelendiğinde modele alınan gözlenen değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında değerler aldığı gözlenmektedir. Dolayısıyla analize dahil edilen gözlenen değişkenlerin normal dağılım özelliğini gösterdiği anlaşılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2012).

4.2. Ölçüm Modelinin Test Edilmesi

Bu kısımda çalışmaya ait araştırma modelinin doğruluğunu test etmek amacıyla ölçüm modeli analiz işlemi yapılmıştır. Aşağıda verilen şekil 4.1’de görüldüğü üzere ölçüm modeline yer verilmiştir. Araştırmanın ölçüm modeline ait yapılan bu işlem ve işleme dair detaylı bilgiler ve analiz sonuçları sunulmuştur.



CMIN=275,757; DF=70; CMIN/DF=3,939; RMSEA=,067; CFI=,957; GFI=,957;

Şekil 4.1. Ölçüm modeli analizi

Araştırma modeline alınıp analiz edilen toplam 14 gözlenen değişkenin araştırmanın 4 örtük değişkeni ile ilişkisini saptamak ve ayrıca bu 14 gözlenen değişkenin veya göstergenin 4 örtük değişkenini açıklama düzeylerini belirlemek amacıyla model testi işlemi yapılmıştır. Şekil 4.1’de görüldüğü üzere örtük ve gözlenen değişkenlerin analiz sonuçlarına, aralarındaki standardize edilmiş yol katsayılarına yer verilmiştir.

Araştırmanın örtük değişkenleri olan; öz-şefkat (OS), bilişsel esneklik (BE), depresyon sonrası travmatik stres belirtisi (DSTSB), travma sonrası büyüme (TSB) elips şekilleri içinde atanmış ve gözlenen değişkenlerine (TSB ölçeği alt boyutları; B_1, B_2, B_3, B_4, B_5; DSTSB parselleri; T_1, T_2 ve T_3; öz-şefkat ölçeği parselleri; Ö_1, Ö_2, Ö_3; bilişsel esneklik ölçeği parselleri; E_1, E_2, E_3) ise dikdörtgen şekillerinin içinde yer verilmiştir. Gözlenen/gösterge değişkenlere bağlı ve çember içine alınan “e” ifadeleri de göstergelerin hata varyanslarını ifade etmektedir. Şekil 4.1’e bakıldığında ölçme modelinde yer alan gözlenen değişkenlerine ait standardize edilmiş katsayıların -.24 ile .51 arasında değişim gösterdiği görülmektedir.

Yapılan DFA analizine bakıldığında 1 adet (e24-e25) modifikasyon uygulandığı görülmektedir. YEM analizlerinde; değişkenlerin aralarında yüksek düzeyde korelasyon göstermesi, ilişki olması, dolayısıyla bu değişkenlerin korelasyon katsayısıyla paralel olarak benzer bilgiler paylaştığı değerlendirilmektedir (Ho, 2006). Bu kapsamda modelin uyum iyilik değerlerinin iyileşmesi adına şekil 4.1’de yer verilen DFA sırasında modifikasyon indeksleri incelenmiş ve değeri de gözönüne alınarak e24 ile e24 (B_1 ile B_2) arasında modifikasyon uygulanmıştır. Modeldeki bazı parametreler dikkate alınarak sayısı fazla olmayacak şekilde modifikasyon yapılabilmete ve bu işlem modelin uyum değerleri daha da iyileştirilebilmektedir (Şen, 2020). Bu çerçevede yapılan bir adet (e24-e25) modifikasyon modelin uyum değerini de iyileştirmiştir.

Tablo 8. Ölçüm modeli testinin uyum iyilik değerleri

Uyum İndeksleri	Değerler	Sonuç	Kaynaklar
RMSEA	.06	İyi uyum	Hu ve Bentler (1999),
SRMR	.05	İyi uyum	(Browne & Cudeck, 1993; Schermelleh- Engel vd., 2003).
GFI	.94	Kabul edilebilir uyum	(Byrne, 2011; Hu ve Bentler, 1998; Kline, 2016; Gürbüz, 2021a).
CFI	.95	İyi uyum	(Byrne, 2011; Hu ve Bentler, 1998; Kline, 2016; Gürbüz, 2021a).
TLI	.94	Kabul edilebilir uyum	(Byrne, 2011; Hu ve Bentler, 1998; Kline, 2016; Gürbüz, 2021a).
NFI	.94	Kabul edilebilir uyum	(Sümer, 2000; Gürbüz, 2021;
CMIN/DF	3.93	Kabul edilebilir uyum	

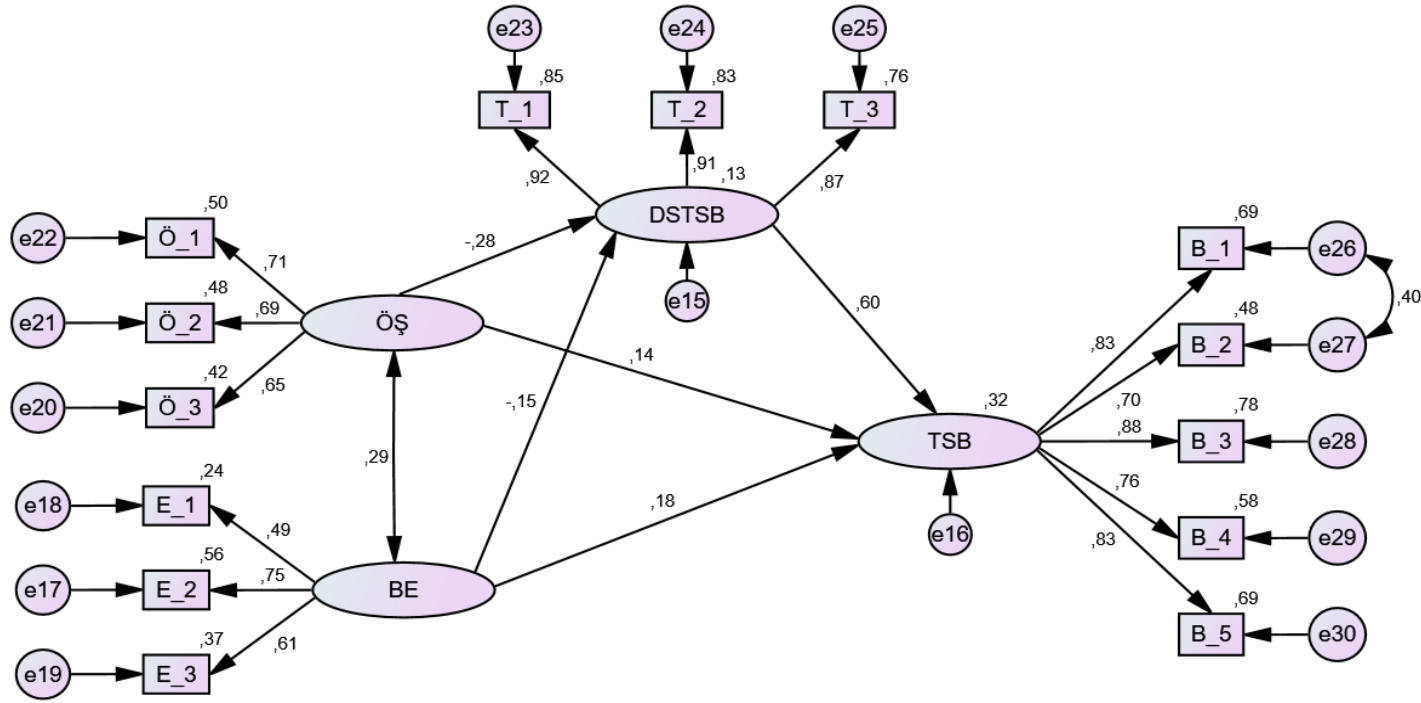
Modelin DFA sonuçlarına ilişkin uyum değerleri yukarıda Tablo 10’da sunulmuştur. Hu ve Bentler (1999), RMSEA değeri için .08’den küçük olmasını iyi uyum olarak değerlendirmişleridir. Tablo 10’da yer verilen RMSEA değerinin .06 olduğu dolayısıyla iyi uyum sağladığı söylenebilir. Tablo 10’da yer verilen bir diğer değer olan SRMR değerinin .05’e eşit veya küçük olması iyi uyum sağladığına işaret etmektedir (Browne & Cudeck, 1993; Schermelleh- Engel vd., 2003). Bu çerçevede DFA sonucuna ait SRMR değerinin .05 olduğu ve dolayısıyla da iyi uyum sağladığı söylenebilir. Tabloda yer verilen GFI, CFI, TLI ve NFI değerlerinin ise .95’e eşit ve büyük olması durumunda “İyi uyum” sağladığı; .90’a eşit veya büyük olması durumunda da “Kabul edilebilir uyum” sağladığına işaret etmektedir (Byrne, 2011; Hu ve Bentler, 1998; Kline, 2016; Gürbüz, 2021a). Tablo 10’da görüldüğü üzere GFI=.94 kabul edilebilir uyum, CFI=.95 iyi uyum, TLI=.94 kabul edilebilir uyum, NFI=.94 kabul edilebilir uyum sağladıkları görülmektedir. Son olarak CMIN/DF değerinin 5’ten küçük olduğu görülmektedir. Bu değer 3’ten küçük olduğunda iyi uyum; 5’ten küçük olduğunda ise kabul edilebilir uyum sağladığını ifade etmektedir (Sümer, 2000; Gürbüz, 2021).

4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi

Bu kısımda araştırma çalışmasında ele alınan öz-şefkat, bilişsel esneklik, deprem sonrası travmatik stres ve travma sonrası büyüme örtük değişkenlerini içeren yapısal model analizine ilişkin bulgu ve sonuçlar verilmiştir. Bu bulgular sunulurken aynı zamanda aşağıda verilen araştırma hipotezleri de test edilmiştir.

- H_1 : Öz-şefkat, deprem sonrası travmatik stresi anlamlı şekilde etkilemektedir.
- H_2 : Bilişsel esneklik, deprem sonrası travmatik stresi anlamlı şekilde etkilemektedir.
- H_3 : Öz-şefkat, travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde etkilemektedir.
- H_4 : Bilişsel esneklik, travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde etkilemektedir.
- H_5 : Deprem sonrası travmatik stres, travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde etkilemektedir.
- H_6 : Öz-şefkatin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stres aracılık etmektedir.
- H_7 : Bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stres aracılık etmektedir.

Aşağıda yer verilen şekil 4.2.'de araştırmanın bütün örtük ve gözlenen değişkenlerini kapsayan yapısal model ve modelin uyum iyiliği değerleri sunulmuştur.



CMIN=275,757; DF=70; CMIN/DF=3,939; RMSEA=,067; CFI=,957; GFI=,957; NFI=,944

Şekil 2.2. Yapısal model analizi

Tablo 9. *Yapısal modele ait uyum iyiliği değerleri*

Uyum İndeksleri	Değerler	Sonuç
RMSEA	0,06	İyi uyum
CFI	0,95	İyi uyum
GFI	0,95	İyi uyum
X^2 / Sd (275,757/70)	3,93	Kabul edilebilir uyum
TLI	0,94	Kabul edilebilir uyum
NFI	0,94	Kabul edilebilir uyum

n:662; Güven aralığı (GA) %95; Bootstrap yeniden örnekleme 5000

Yukarıda yer alan tablo 11’de yukarıda sunulan şekil 4.2.’deki yapısal modele ait uyum iyiliği değerleri verilmiştir. Tablo 11’de verilen tüm değerlere bakıldığında yapısal modele ait uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir veya iyi uyum sağladığı görülmektedir.

Yapısal modelin uyum iyiliği değerlerini etkileyen etkenlerden birisinin de araştırmanın örneklem büyüklüğü (662) olduğu düşünülmektedir. Gürbüz (2021), konuya ilişkin olarak araştırma örnekleminin ($n > 700$) olması durumunda; X^2 değerinin çok büyük çıkacağı ve dolayısıyla bu tarz büyük örneklemler çalışmalarda, X^2/Sd , GFI, TLI, NFI indekslerin olumsuz etkilendiğini bildirmektedir. Bu indeksler arasından örneklem büyüklüğünden en az etkilenen ve dolayısıyla daha güvenilir olduğuna dair araştırma bulgularının da bulunduğu CFI indeksi olduğu belirtilmektedir (Gürbüz, 2021, s. 37-39).

Yapısal model analizi ve ilişkin doğduran, dolaylı ve toplam etkiler Bootstrapping işlemi ile analiz edilmiştir. Bu işlemler ($n=662$) %95 güven aralığı ve 5000 yeniden örnekleme kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonuçları ise sırasıyla tablolar şeklinde aşağıda sunulmuştur. Yapısal modelde bulunan değişkenlerin birbirleri üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerine içeren bilgilere aşağıda ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

Tablo 10. Yapısal modeldeki örtük değişkenlere ait standartlaştırılmış doğrudan etkiler

Değişkenler	Yollar		Katsayı	S.H.	Alt S.	Üst S.	p
Öz-şefkat	→	Deprem sonrası travmatik stres düzeyi	-,279	,05	-,379	-.175	.000
Bilişsel esneklik	→	Deprem sonrası travmatik stres düzeyi	-,153	,05	-,261	-.047	.004
Öz-şefkat	→	Travma sonrası büyüme	,140	,04	,045	.231	.003
Bilişsel esneklik	→	Travma sonrası büyüme	,180	,05	,072	.291	.001
Deprem sonrası travmatik stres düzeyi	→	Travma sonrası	,600	,03	,521	.674	.000

(Katsayı: Standardize katsayılar, S.H: Standart hata, Alt S.: Alt sınır, Üst S.: Üst sınır, p: Anlamlılık)

Not: Alt sınır ve üst sınır güven aralığı %95 olarak işlem yapılmıştır.

Modeldeki örtük değişkenlere ait standardize doğrudan etkilerin analiz sonuçları yukardaki tablo 12’de verilmiştir. Bu analiz sonuçları AMOS 24 paket programının Bootstrapping işlemiyle elde edilmiştir. İşleme alınıp analiz edilen örtük değişkenlere ait doğrudan etkilerin alt ve üst sınır (*lower-upper bounds*) %95 güven aralıklarının (GA) sıfır (0) içermediği ve p değerlerinin ($p < .005$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Değişkenlere ilişkin yapılan bu analiz işlemi sonucunda elde edilen %95 güven aralıklarının sıfır içermemesi, değişkenlerin doğrudan etkilerinin anlamlı olduğunu ifade etmektedir (Hayes, 2013; Gürbüz 2021, s. 121-122).

Öz-şefkatin, deprem sonrası travmatik stresi doğrudan (Bootstrapping katsayısı=-.279, standart hata=.05, %95 GA=-.379, -.175) istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde etkilediği görülmektedir. Bu durumda H_1 desteklenmektedir. Bilişsel esnekliğin, deprem sonrası travmatik stresi doğrudan (Bootstrapping katsayısı=-.153, standart hata=.05, %95 GA=-.261,-.047) anlamlı ve negatif yönde etkilediği görülmektedir. Bu bulguyla H_2 desteklenmiştir. Öz-şefkatin, travma sonrası büyümeyi doğrudan (Bootstrapping katsayısı=.140, standart hata=.04, %95 GA=.045, .231) istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Böylece H_3 desteklenmiştir. Bilişsel esnekliğin, travma sonrası büyümeyi doğrudan (Bootstrapping katsayısı=.180, standart hata=.05, %95 GA=.072, .291) yine anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Bu bulgu da H_4 desteklemiştir. Son olarak; deprem sonrası travmatik stresin, travma sonrası büyümeyi doğrudan (Bootstrapping katsayısı=.600, standart hata=.03, %95 GA=.521, .674) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği gözlenmektedir. Bu bulgula H_5 de desteklenmiştir. Ayrıca; dışsal

değişkenler arasındaki korelasyon ($r=.29$) katsayısının anlamlı ($p<.001$) olduğu görülmüştür.

Yapısal model analizinin verildiği şekil 4'e bakıldığında öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin deprem sonrası travmatik stres toplam varyansının %13'nü açıkladığı; öz-şefkat, bilişsel esneklik ve deprem sonrası travmatik stresin birlikte travma sonrası büyüme toplam varyansının %32'sini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 11. *Yapısal modeldeki örtük değişkenlere ait standartlaştırılmış dolaylı etkiler*

		Yollar			Katsayı	S.H.	Alt S.	Üst S.	p
Öz-şefkat	→	DSTSB	→	TSB	-,167	,03	-.237	-.101	.000
Bilişsel esneklik	→	DSTSB	→	TSB	-,092	,03	-,162	-.027	.004

(TSB; Travma sonrası büyüme, DSTSB; Deprem sonrası travmatik stres belirtisi)

Not: Alt sınır ve üst sınır güven aralığı %95 olarak işlem yapılmıştır.

Tablo 13'te ise AMOS 24 paket programı, Bootstrapping işlemi ile örtük değişkenlere ait elde edilen dolaylı etkiler sunulmuştur. Bu işlem yine %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir. Tablo 13'te Bootstrap analizi yüzdelik yöntem (*percentile bootstrap confidence intervals*) sonuçlarına bakıldığında; öz-şefkat ve bilişsel esneklik değişkenlerinin deprem sonrası travmatik stres üzerinden travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkilerinin %95 güven aralıklarının sıfır içermediği ve dolayısıyla istatistiksel bağlamda anlamlı olduğu görülmektedir (%95 GA [-.237, -.101]; %95 GA [-.162, -.027]).

Öz-şefkatin, deprem sonrası travmatik stres üzerinden travma sonrası büyümeyi dolaylı olarak (Bootstrapping katsayısı=-.167, standart hata=.03, %95 GA=-.237, -.101) anlamlı ve negatif yönde etkilediği görülmektedir. Bilişsel esnekliğin, deprem sonrası travmatik stres üzerinden travma sonrası büyümeyi dolaylı olarak (Bootstrapping katsayısı=-.092, standart hata=.03, %95 GA=-.162, -.027) anlamlı ve yine negatif yönde etkilediği görülmektedir.

Bu çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş doğrudan ve dolaylı etkilere bakılmış alt ve üst limit güven aralıklarının sıfır içermediği ve bu etkilerin anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.005$). Bu bağlamda değişkenler arasındaki dolaylı ilişkiler incelenerek; öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin, deprem sonrası travmatik stres üzerinden travma sonrası büyüme üzerindeki etkilerinin anlamını kaybetmediği ve bu

nedenle kısmi aracılık rolünün olduğu ifade edilebilir (Gürbüz 2021, s. 112). Bu bulgu H_6 ve H_7 hipotezlerini desteklemektedir.

Tablo 12. Yapısal modeldeki örtük değişkenlere ait standartlaştırılmış toplam etkiler

	Yollar		Katsayı	S.H.	Alt S.	Üst S.	p
Öz-şefkat	→	DSTSB	-.28	,07	-.379	-.175	.000
Bilişsel Esneklik	→	DSTSB	-.15	,08	-.261	-.047	.004
Öz-şefkat	→	TSB	-.03	,09	-.130	.076	.003
Bilişsel Esneklik	→	TSB	.09	,10	-.027	.203	.000
DSTSB	→	TSB	.60	,06	.521	.674	.000

(TSB; Travma sonrası büyüme, DSTSB; Deprem sonrası travmatik stres belirtisi)

Not: Alt sınır ve üst sınır güven aralığı %95 olarak işlem yapılmıştır.

$p < .005$

Tablo 14'te yapısal modelde bulunan değişkenlere ait toplam etkiler sunulmuştur. Tabloya bakıldığında değişkenlerin toplam etkilerin anlamlı olduğu ($p < .005$); öz-şefkatin deprem sonrası travmatik stres üzerindeki toplam etkisinin ($ks = -.28$) ve bilişsel esnekliğin deprem sonrası travmatik stres üzerindeki toplam etkisinin ($ks = -.15$) olduğu görülmektedir. Öz-şefkatin travma sonrası büyüme üzerindeki toplam etkisinin ($ks = -.03$) ve bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki toplam etkisinin ($ks = .09$) olduğu saptanmıştır. Deprem sonrası travmatik stresin travma sonrası büyüme üzerindeki toplam etkisinin de ($ks = .60$) olduğu bulgulanmıştır.

Özetle; öz-şefkat düzeyinde oluşan bir birim artış, depremden sonra travmatik stres düzeyinde ($-.28$); bilişsel esneklik düzeyinde oluşan bir birimlik artış, depremden sonra travmatik stres düzeyinde ($-.15$) yine öz-şefkat düzeyinde meydana gelen bir birimlik artış, travma sonrası büyüme düzeyinde ($-.03$) standart sapması kadar bir azalmaya neden olduğu söylenebilir. Bilişsel esneklik düzeyinde oluşan bir birimlik artış, travma sonrası büyüme düzeyinde ($.09$); deprem sonrası travmatik stres düzeyinde meydana gelen bir birimlik artış, travma sonrası büyüme düzeyinde ($.60$) standart sapması kadar bir artışa neden olduğu ifade edilebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1 Öz-şefkat, Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirtisi ve Travma Sonrası Büyüme Bulgularının Tartışılması

Bu kısımda, araştırma çalışmasının değişkenleri olan öz-şefkat, deprem sonrası travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri kapsayan H_1 , H_3 , H_5 ve H_6 hipotezleri yönelik bulgular, literatürteki ilgili araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

Bu araştırma çalışmasının **birinci hipotezi**; H_1 : *Öz-şefkat, deprem sonrası travmatik stresi anlamlı şekilde etkilemektedir.* Yapılan analiz çalışması neticesinde bu hipotez doğrulanmıştır. Araştırmanın bu hipotezine ilişkin bulgulara göre; öz-şefkat deprem sonrası travmatik stresi istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde etkilemektedir. Dolayısıyla öz-şefkat düzeyinin yükselmesi deprem sonrası travmatik strese olumsuz yönde etki yaptığı saptanmıştır.

Jiuzhaigou depremi sonrasında ergenlerle yürütülen çalışmada öz-şefkat kavramı “pozitif öz-şefkat” (PSC) ve “negatif öz-şefkat” (NSC) olarak kategorize edilmiş ve nihai olarak pozitif öz-şefkatin travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) üzerinde doğrudan ve negatif yönlü ilişkisi tespit edilmiştir. Negatif öz-şefkatin ise travma sonrası stres bozukluğu üzerinde doğrudan ve pozitif etkisi bulgulanmıştır (Liu, Wang ve Wu, 2021). Bistrcky vd. (2017) kişilerarası travma (taciz, saldırı, tecavüz, vb.) yaşamış ve yetişkin örneklemle yürüttükleri çalışmada, travmatize olan bireylerin travma düzeylerinin yüksekliğini daha düşük öz-şefkatle ilişkili bulgular sunmuşlardır. Kişilerarası travma türlerini deneyimleyen kişilerin öz-şefkat düzeyleri düştükçe daha fazla travma sonrası semptomlar yaşayabileceklerini öne sürmektedirler. Üniversite öğrencileriyle yürütülen başka bir çalışmada ise öz-şefkatin

travma sonrası stres semptomları üzerinde doğrudan ve olumsuz etkisini bulgulanmıştır. Aynı araştırmada öz-şefketin travma sonrası büyüme üzerinde ise doğrudan ve olumlu bir etkisinin olduğu bildirilmektedir (Li, Liu, Wu ve Wang, 2024).

Eaton vd. (2020), yürüttükleri çalışmada öz-şefkat odaklı grup terapisi uygulamış iki katılımcının travma sonrası stres düzeylerinde azalma, üç katılımcının suçluluk duyguları ile ilgili semptomlarında azalma, ikisinde ise alkol ve uyuşturucu kullanımalarında anlamlı bir azalma gözlemlemişlerdir. Uygulanan modül sonunda iki katılımcının da öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir artış tespit ettiklerini bildirmişleridir. Bilişsel Davranışçı Terapi temelli terapötik süreç içerisinde öz-şefkatin, TSSB semptomları ile ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise öz-şefkatin olumsuz bileşenleri olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşim kurma düzeylerinin düşürülmesinin TSSB tedavisinde etkili olduğu, semptomları azalttığı ifade edilmektedir (Hoffart, Økstedalen ve Langkaas, 2015). Yürütülen bir derleme çalışmasında da öz-duyarlılık (öz-şefkat) kavramının psikoterapi sürecinde kullanımı konusunda bilgi toplanıp tartışılması amacıyla literatür incelenmiştir. Çalışmaya göre; yapılan araştırmaların bulguları özetle; öz-duyarlılık kavramının psikolojik iyilik haliyle pozitif; depresyon, kaygı, yeme bozuklukları, travma ve pek çok psikolojik belirtilerle ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Korkmaz, 2018). Sunulan bu araştırma çalışmalarının bulgularından hareketle öz-şefkat becerisinin veya kavramının TSSB, depresyon, kaygı, suçluluk duygusu vb. olumsuz durumlara karşı koruyucu ve iyileştirici işlevinin olduğu söylenebilir.

Öz-şefkat ve TSSB arasında ilişkiye ışık tutan araştırmalara TSSB teşhisi konulmuş yetişkinlerle yürütülen çalışma da örnek verilebilir. Bu araştırma çalışmasında öz-şefkat bileşeni olan yüksek öz-eleştiri düzeyinin kişiyi TSSB geliştirmeye daha yatkın hale getirdiği bildirilmektedir (Linetsky, Grinberg ve Granot, 2024). TSSB yaşayan yetişkin bir örneklemede, öz-şefkatin, şiddetli ve tekrarlayan kişilerarası travma deneyimleri olan kadınlar için TSSB ile negatif ilişkili bulgular tespit edildiği ifade edilmektedir (Scoglio vd., 2018). Öz-şefkatin; depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisini analiz eden ve üniversite öğrencileri örneklemiyle yürütülen çalışmada; öz-şefkat puanlarının depresyon, anksiyete ve stres puanlarıyla negatif korelasyon gösterdiği görülmektedir (Özyeşil ve Akbağ, 2013). Çalışmanın regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre; öz-şefkat puanlarının stres puanlarındaki toplam varyansın ise %21'ini açıkladığı ve nihai olarak öz-şefkatin;

depresyon, anksiyete ve stres için yordayıcı olarak rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular da benzer bir biçimde yürütülen bu çalışmanın ilk hipotezine ilişkin bulgularla paralel nitelik göstermektedir.

Covid-19 sürecinde öz duyarlık ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün araştırıldığı çalışma verilerine göre öz duyarlık düzeyi ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır (Önel ve Özcan, 2022). Birbirinden farklı öz anlayış düzeyleri (düşük, orta, yüksek) olan 523 üniversite öğrencisi ile yürütülmüş başka bir çalışmada ise öz anlayış düzeyine göre öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre öz anlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre, katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının da anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Öz anlayış düzeyi arttıkça stres düzeyinin düştüğü bildirilmektedir (Deniz ve Sümer, 2010).

Yukarıda yer verilen araştırma bulgularında da görüldüğü üzere literatüre bakıldığında; öz-şefkat düzeyi ile deprem sonrası travmatik stres düzeyinin ters yönde ve anlamlı ilişkisinin desteklendiği görülmektedir. Yürütülmüş ilgili araştırma bulgularının H_1 hipoteziyle paralel nitelikte olması da gösteriyor ki öz-şefkat düzeyi yükseldikçe DSTSB veya TSSB düzeyi azalmaktadır. Bu durumdan hareketle öz-şefkatin çeşitli nedenlerle oluşan travmatik strese karşı koruyucu bir özellik taşıdığı bu becerinin zayıf olması durumunda da TSSB/DSTSB karşı risk oluşturduğu söylenebilir.

Bu araştırma çalışmasının **üçüncü hipotezi**; H_3 : *Öz-şefkat, travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde etkilemektedir*. Yapılan analizle çalışmanın bu hipotezi de doğrulanmıştır. Doğrulan bu hipotez bulgusuna göre; öz-şefkat düzeyi travma sonrası büyüme düzeyini anlamlı ve pozitif şekilde etkilemektedir. Yani öz-şefkat düzeyinde meydana gelen pozitif değişim veya artış, travma sonrası büyüme düzeyini de pozitif yönde etkilemektedir. Aşağıda ilgili çalışma bulguları ışığında bu bulgu tartışılmıştır.

Bir deprem afeti sonrasında ergenlerle yürütülmüş çalışmada ise öz-şefkatin olumsuz bileşenleri (NSC) ile TSB arasında negatif; öz-şefkatin pozitif bileşenleri ile TSB arasında da pozitif korelasyon bulgulanmıştır (Liu, Wang ve Wu, 2021). Travmaya maruz kalmış 398 yetişkin katılımcıyla yürütülen çalışmada da benzer şekilde öz-şefkat ve travma sonrası büyüme arasında pozitif korelasyon gözlenmiştir

(Sager, 2023). Liu vd. (2023), deprem yaşayan ergen örneklemiyle yürüttükleri çalışmada öz-şefkat, TSSB ve TSB'nin karşılıklı etkilerini araştırmışlardır. Mevcut çalışmada öz-şefkat bileşenleri yine iki tarafı olarak kategorize edilmiş; *olumlu öz-şefkat (PSC)* ve *olumsuz öz-şefkat (NSC)* biçiminde ele alınarak çalışma sürdürülmüştür. Bu çalışmada PSC ve TSB arasında pozitif ilişki gözlenmiştir. Bu bulgunun literatürde benzer kavramları ele alan başka çalışmaların bulgularıyla örtüştüğü söylenebilir (Liu ve diğerleri, 2021a; Wong ve Yeung, 2017). Yapılan bu çalışmada, ergenlerin TSB düzeylerinin sonraki PSC gelişiminde pozitif bir rol oynayacağı bildirilmektedir. Deprem yaşamış ergenlerde NSC ile TSB arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Liu ve diğerleri, 2021b). Bu durumun nedeni; NSC düzeyinin belli bir seviyenin üzerine çıktığında olumsuz benlik algısı veya izolasyon gibi olumsuz bilişsel-sosyal işlemlere neden olabileceği ve bunun TSB'ye olumlu katkısını nötrize etmesinden kaynaklanabilir. Burdan da anlaşılabileceği üzere öz-şefkat ve TSB arasındaki ilişkinin daha fazla araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

Pandemi süreciyle ilgili ergen ve yetişkin katılımcılarla yürütülen iki çalışmada da benzer şekilde öz-şefkat ile TSB'nin pozitif ilişkili olduğuna yönelik bulgular elde edilmiştir (Zhen, Yao ve Zhou, 2022; Rizek, 2022). Sosyal destek ile TSB arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık etkisinin incelendiği başka bir çalışmada bulgusu da paralel niteliktedir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bu çalışmada da öz-şefkatin TSB ile ilişkili olduğunu gözlenmiş, travmatik olaylar yaşayan genç yetişkinlere, öz-şefkati içeren müdahale programlarıyla travma sonrası büyüme yaşamalarına katkı sağlayacağı ifade edilmektedir (Erucar vd., 2022).

Üniversite öğrencileri ile yürütülmüş bir çalışmada; travmayla ilişkili utanç ve suçluluğun, öz-şefkat ile TSSB/TSB arasındaki aracılık rollerini incelenmiştir. Öz-şefkat bileşenlerinin; *şefkatli öz-tepki (CSR)* ve *şefkatsiz öz-tepki (USR)* olarak kategorize edilerek yapılan analiz sonuçlarına göre; *şefkatli öz-tepki (CSR)*'nin TSSB üzerinde doğrudan ve olumsuz, TSB üzerinde ise doğrudan ve olumlu etkisi bulgulanmıştır. *Şefkatsiz öz-tepki (USR)*'nin ise hem TSSB hem de TSB üzerinde doğrudan ve olumlu etkisi tespit edilmiştir (Wilson vd., 2019). *Şefkatsiz öz-tepki (USR)*'nin TSB üzerinde olumlu etkisinin olması yukarıda verilen ve literatürdeki birçok çalışma bulgusu ile uyuşmamaktadır. Bu durumun olası nedenleri arasında *şefkatsiz öz-tepki (USR)*'nin önemli bir bileşeni olan öz eleştirinin TSB'yi önemli derecede etkilemesinden kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Öz eleştiri temelli

başlayan bu sürecin bilişsel anlamda bir yeniden yapılanmaya olanak sağlayabileceği dolayısıyla muhtemel psikolojik dayanıklılığa veya travma sonrası gelişime katkı sağlayacağı bildirilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Çocukluk çağında istismara uğramış bireylerden oluşan bir örnekleme Basharpour, Mowlaie ve Sarafrazi (2020) tarafından yürütülen çalışmada öz-şefkat düzeyinin travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkisi tespit edilmiştir. Yetişkin birey örnekleme ile yürütülen bir çalışma ise travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada; TSSB ve öz duyarlılığın TSB ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca travma sonrası stresin ve öz duyarlılığın TSB için anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı özellikte olduğu görülmüştür (Özcan, 2019). Yas süreci yaşamış bireylerin duygusal şema ve öz anlayış düzeylerinin TSB düzeyleri üzerindeki etki gücünün araştırıldığı çalışmada yine benzer biçimde öz anlayış ile travma sonrası büyüme arasında pozitif ilişki bulgulanmıştır (Aslantürk, 2022). Yetişkin örneklemeyle yürütülmüş; öz-şefkatin, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün araştırıldığı başka bir çalışmada mevcuttur. Anliz sonucunda araştırmanın tüm değişkenlerin birbiriyle anlamlı ilişkisi bulgulanmıştır. Travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici olarak rol oynadığı saptanmıştır. Ayrıca öz-şefkat düzeyinin TSB düzeyini yordadığı bulgusu da elde edilmiştir (Tekcan, 2018).

Travma sonrası gelişim ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi, kalp krizi geçirmiş bireyler örneklemeyle inceleyen Çolakoğlu (2013) yapmış olduğu çalışmada; öz-şefkat alt boyutları ile travma sonrası gelişimin alt boyutları arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Öz anlayış ve affetme değişkenlerinin travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmiş olup çalışmada; öz anlayış ve travma sonrası büyüme arasında orta düzeyde bir ilişki gözlenmiş ayrıca öz anlayışın travma sonrası büyüme için pozitif yordayıcı rolü bulgulanmıştır (Gökmen ve Deniz, 2020). Bu bağlamda yapılan bir çalışmada da travma sonrası büyümede öz-şefkat temelli çalışmaların incelenmesi amacıyla literatür incelenmiştir. Yürütülen araştırma sonucuna göre; öz-şefkat ile travma sonrası büyüme kapsamında yürütülmüş birçok çalışma bulgusunun sonucuna göre her iki değişken arasında pozitif bir ilişki varlığı gözlenmiştir (Tekin, 2022).

Yukarıda sunulan araştırma bulgularının büyük oranda tutarlılık göstermesi kavramların literatürüyle de uyumludur. Neff (2003b) ve diğer meslektaşları (Diedrich vd. 2014), öz-şefkat kavramını ve öz-şefkatli bir yaklaşımı; bireyin olumsuz duygularını düzenlemesine katkı sağlayan duygusal nitelikte bir tutum olarak değerlendirmektedirler. Birey öz-şefkat aracılığıyla zor yaşam olaylarına bağlı olarak yüzleştiği acı ve olumsuz duygularını bilinçli farkındalık, nezaket ve ortak bir insanlık duygusuyla algılamaktadır. Bu durum bir dönüşüme zemin hazılayarak olumsuz ve acı veren duygular öz-şefkatli bir tutumla birey için daha pozitif durumları doğurmaktadır. Ayrıca öz-şefkat, bireylerin stresli olaylara karşı daha uygun ve yapıcı tepkiler geliştirmesini, zorlu durumlarla aktif biçimde başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır. Öz-şefkat kavram veya becerisini bu işlevsel yönüyle değerlendirdiğimizde travma sonrası büyümeye katkı sağlaması; öz-şefkat becerisinin zayıf veya yeterli düzeyde olmadığı durumda da TSB düzeyinin paralel şekilde etkilenmesi olası bir beklenti olarak değerlendirilmektedir. Bu durum literatürdeki çalışma bulguları ve kavramların kuramsal temeliyle de uyumaktadır.

Bu araştırma çalışmasının **beşinci hipotezi** ise *H₅: Deprem sonrası travmatik stres, travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde etkilemektedir.* Yapılan analiz çalışması sonucunda bu hipotez de doğrulanmıştır. Dolayısıyla deprem sonrası travmatik stres düzeyinde meydana gelen artışın travma sonrası büyüme düzeyini pozitif yönde etkilediği bulgulanmıştır. Bu bulgunun literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür. Çalışmanın bu hipotezine ilişkin bulgusu literatürdeki çalışmalarla kapsamında aşağıda tartışılmıştır.

Türkiye’de yaşanan 6 Şubat Depremi kapsamında yetişkin örnekleme yürütülmüş çalışmada TSSB ile TSB arasında pozitif korelasyon gözlenmiştir (Bilge, Emiral ve Demirci, 2023). Literatür incelenip TSSB ile TSB kavramlarıyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında nadir de olsa iki değişken arasında anlamsız ilişkinin tespit edildiği görülmektedir. Çin’de yaşanan Ya’an depreminden yaklaşık 4 yıl sonra 408 ergenle yürütülen çalışma bulgusu bu duruma örnek verilebilir. Yapılan araştırmanın analiz sonucuna göre TSSB ile TSB arasında anlamsız bir ilişki saptanmıştır (Wang, Wu ve Lan, 2020). Yine Çin’de üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada da TSSB ile TSB arasındaki ilişkiye dair benzer sonuç bulgulanmıştır (Wang vd., 2024).

Bu durumun sebeplerinden birinin; araştırmacıların çalışmayı afetten 4 yıl sonra yapması, verileri örneklemden yaşanan olaydan yaklaşık 4,5 yıl sonra toplaması olarak görülmektedir. Bu zaman zarfı, örneklemden elde edilen TSSB ve TSB düzeylerinin objektiflik niteliği için dezavantaj olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca TSSB ile TSB arasındaki ilişki araştırılırken travmatik olay sonrasında süreç içerisinde TSSB gelişimi, TSSB ve TSB'nin birlikte görülmesi ve TSSB'nin sonlanarak yerinin TSB'ye bırakması durumu ile de açıklanabilir (Zhou, Wu ve Zhen, 2018).

2008 yılında yaşanan Wenchuan depreminden yaklaşık bir yıl sonra Wu, Xu ve Sui (2016) tarafından 18 yaş ve üzeri depremzedelerle yürütülen çalışmada, TSSB ile TSB arasında pozitif ilişki bulgulanmıştır. Haiti'de depremi sonrası depreme maruz kalmış üniversite öğrencileriyle bir çalışma yapılmış ve benzer şekilde değişkenler arasında düşük de olsa pozitif korelasyon tespit edilmiştir (Mesidor ve Sly, 2019).

Travma kaynağı farklı olsa da benzer bir bulgu da İsrail'de ergenlerle ile yürütülen araştırmada bulunmuştur. Çalışmada, ergenlerde travma sonrası büyüme olgusunun TSSB ile pozitif ilişkili olduğu ayrıca orta düzeyde TSSB seviyesinin TSB'yi en yüksek seviyede etkilediği bildirilmektedir (Levine vd., 2008). Yaşanan travmatik olay, deprem dışında başka olaylar olsa da benzer biçimde pozitif ilişkini gözlemlendiği çalışmalar mevcuttur (Frazier vd., 2001; Wild ve Paivio, 2004; Lowe, Manove ve Rhodes, 2013; Morris ve Shakespeare-Finch, 2011; Yazici, Özdemir ve Koca, 2020). Yine trafik kazası yaşayan bireylerle yapılan çalışma bulgularında TSB'nin bazı alt boyutları, TSSB belirtileriyle pozitif korelasyon gözlenmiştir (Nishi vd., 2010). Ayrıca çalışmayı yürüten araştırmacılar TSB'nin; hem TSSB ile başa etmeye çalışılırken hem de TSSB ile başa çıktıktan sonraki süreçte görülebileceğine değinmişlerdir. Bu durumla ilgili olarak bazı araştırmalar da TSB ve TSSB'nin arasında yine pozitif korelasyon olduğunu ve daha çok bu olguların bireyde birlikte bulunduğu işaret etmektedir (Dekel vd., 2012; Taku vd., 2008; Wu, Xu vd., 2016; Zhang vd., 2018). Savaş veya saldırı travmasına maruz kalmış yetişkinlerle yürütülen bazı çalışmalarda da benzer şekilde TSSB ile TSB arasında pozitif ilişkilerin saptanması (Magruder, Kılıç ve Koryürek, 2015; Kleim ve Ehlers, 2009) bu çalışmanın beşinci hipotez bulgusunu desteklemektedir.

Bilindiği üzere TSB'yi ölçmek için kullanılan ölçekler genel itibariyle alt boyutlardan oluşmaktadır. Bu çalışmada kullanılan TSB ölçeği de buna örnektir. Bazı çalışmalarda TSSB ile TSB ilişkisi incelenirken alt boyutlar düzeyinde analiz yapıldığı

görülmektedir. Bu duruma örnek teşkil eden ve Karanci vd. (2012) tarafından yürütülen çalışmada; TSSB şiddeti, TSB alt boyutu olan *yaşamın kıymetini anlama* dışındaki alt boyutlarla ilişkili ve pozitif bir etkiye sahipti. Morris vd. (2005) yaptıkları çalışmada da TSSB ile TSB alt boyutu *yaşamın kıymetini anlama* arasında negatif ilişki tespit etmişlerdir. İki değişken arasındaki ilişki incelenirken TSSB gelişimine kaynaklık eden yaşanan travmatik olayın önemli yere sahip olduğu değerlendirilmektedir. Öyle ki afetzede bireylerin, yakınına veya sevdiklerini kaybeden bireylere kıyasla *başkalarıyla ilişki kurma* alt boyutunda daha fazla bir büyüme gösterdiği bildirilmektedir. Yine kaza veya afet mağdurlarının yas sürecindeki bireylere göre *yaşamın kıymetini anlama* alanında daha fazla büyüme göstermiştir. Dolayısıyla birey için sevdiği kişiyi kaybetmesinin ardından yaşamın değerini anlama noktasında gelişim göstermesi, büyüme yaşaması için olayın türü tam anlamıyla olumlu etki yapamamaktadır. Yas sürecindeki bireyin, kaybettiği sevdiği kişinin artık yaşamdan keyif alamayacağını bilmesi suçluluk duygusu gibi olumsuz duygu veya düşüncelerle mücadelesi bu duruma neden olabilir (Karanci vd., 2012).

En az bir travmatik yaşantısı olan öğrencilerle yapılan bir çalışmada travma şiddetinin TSSB için ve TSSB'nin de TSB için yordayıcı rolü saptanmıştır (Alkan, 2019). Travma sonrası büyüme kavramı içeriği itibariyle, yaşanan travmatik sıkıntının mağdurun bilişsel, duygusal ve psikolojik süreçlerini olumlu yönde değiştirebileceğini daha sonra bunun bireyde farklı boyutlardaki gelişimi ile sonuçlanabileceği teorisine dayanmaktadır. Bu çalışmanın kuramsal kısmında birçok yerde belirtildiği gibi; bireyin TSB yaşaması için hayati tehdit içeren önemli, stresli ve travmatik bir olay yaşamasına bağlıdır. Bu olay sonrasında bireyin yaşadığı olumlu psikolojik değişim ve gelişim süreci TSB olarak nitelendirilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Bireyin travmatik bir olaydan sonra etkilenecek ve yaşadığı travma sürecinin zorluklarıyla mücadele ederek deneyimlediği veya kazandığı beceridir (Westphal ve Bonanno, 2007).

Yukarıda sunulan araştırmaların analiz sonuçları ışığında TSSB veya DSTSB'nin TSB ile arasında genel olarak zayıf düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Özetle; bireyin TSSB geliştirmesi için tetikleyici unsur olan travmatik olayın niteliğinin önemli bir yere sahip olduğu ve bu durumun da büyümeyi farklı boyutlarda etkilediği görülmektedir. Travmatik yaşam olayının TSSB veya DSTSB gelişimi için ana unsur görevi gördüğü TSSB/DSTSB'nin de TSB gelişimi için gerekli

temel işlevi üstlendiği değerlendirilmektedir. Genel olarak literatürdeki çalışmalar değişkenler arasında zayıf pozitif korelasyonun varlığına değinse de kavramlar arasındaki ilişkinin tam anlamıyla saptanması için daha çok ve daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Bu araştırma çalışmasının **altıncı hipotezi** de H_6 : *Öz-şefkatin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stres aracılık etmektedir.* Analiz çalışması sonucunda araştırmanın bu hipotezi de doğrulanmıştır. Dolayısıyla öz-şefkatin; deprem sonrası travmatik stres üzerinden travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin anlamını kaybetmediği ve kısmi aracılık rolünün olduğu bulgulanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde öz-şefkat, travmatik stres ve travma sonrası büyüme kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmalar bulunsada öz-şefkatin, travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde TSSB'nin aracılık rolünü ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde ilgili kavramları kapsayan birçok çalışmada TSSB ile TSB arasında öz-şefkat veya farklı başka değişkenlerin aracı rolünün araştırıldığı gözlenmiştir.

Bu hipotez (H_6) bulgusuna ilişkin olarak; öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin zorlu yaşam olaylarını daha pozitif yorumlamadığı ve duygu düzenleme becerilerinin daha iyi olduğu belirtilmektedir (Wong ve Yeung, 2017). Öz-şefkat bu nitelikleri sayesinde beklendiği gibi kişinin travmayı daha olumlu kavramasını sağlamaktadır (Munroe ve ark., 2022). Ayrıca bu çalışmada da tespit edildiği gibi TSSB ile negatif yönde ilişkisini ortaya koyan birçok çalışma mevcuttur (Neff, 2003b; Allen ve Leary, 2010; Germer ve Neff, 2015; Gilbert ve Procter, 2006; Maheux ve Price, 2016). Bireyin TSB yaşaması için öncelikle kendisini ciddi düzeyde etkileyecek travmatik bir olay (*TSSB*) yaşması gerektiği bildirilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996, 2004; Linley ve Joseph, 2011). Bu çalışmada da tespit edildiği gibi travma sonrası büyüme ve stres arasında pozitif anlamlı ilişkinin varlığını ortaya koyan birçok çalışma mevcuttur (Jin vd., 2014; Hall vd., 2015; Yazici, Özdemir ve Koca, 2020). Ayrıca bazı çalışmalarda ise TSSB düzeyinin düşük olmasının TSB gelişimini sağlayacak bilişsel süreçleri başlatmadığı ve aynı durumun TSSB düzeyinin yüksek olması durumunda da yaşandığı, TSB gelişiminin en iyi orta düzey TSSB durumunda gerçekleştiği bildirilmektedir (Meyerson, Grant, Carter ve Kilmer, 2011; Levine vd., 2008). Bu bilgilerden hareketle öz-şefkat, TSSB ve TSB ilişkisinde; öz-şefkatin, yüksek düzeyde

TSSB'nin varlığı durumunda bunu orta seviyeye çekip TSB'ye katkı sağlayabilir. Bu ilişkide aynı zamanda öz-şefkat düzeyi yüksek düzeydeki TSSB'den olumsuz etkilenecek seviyesi düşebilmektedir. Bu çalışmada da görüldüğü gibi öz-şefkatin TSB'ye direkt etkisi pozitifken DSTSB üzerinden etkisinin negatif olması ise DSTSB ile öz-şefkat arasındaki negatif korelasyon ile açıklanabilir.

Öz-şefkatin, TSB'deki aracı rolünün araştırıldığı çalışmaların analizini konu alan çalışmada; bu kavramları kapsayan yurt içi ve yurt dışı birçok çalışma sonucunda değişkenler arasında pozitif ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Tekin, 2022). Aynı çalışmada ayrıca TSSB ile öz-şefkat arasında, bu çalışmada da saptandığı gibi negatif bir ilişkinin varlığı göze çarpmaktadır. Son olarak hem TSSB hem de öz-şefkatin birlikte TSB'yi yordama gücüne ve anlamlı ilişkisine dikkat çeken çalışmalar (Wang ve ark., 2024; Basharpour, Mowlaie ve Sarafrazi, 2020; Kross ve Ayduk, 2011; Maheux ve Price, 2016; Wong ve Yeung, 2017; Yuhan vd., 2021; Zhen, Yao ve Zhou, 2022; Tekcan, 2018; Özcan, 2019) araştırmanın bu hipotezini destekler niteliktedir.

Hipoteze ilişkin bulgu ve ilgili araştırmaların sonuçlarından anlaşıldığı üzere öz-şefkat ile TSB ilişkisinde iki kavrama da işlevsellik katan hatta TSB gelişimine kaynaklık eden TSSB veya DSTSB'nin aracı rolü üstlenmesi gerek literatürle gerekse kavramların kuramsal temeliyle örtüşmektedir. Bu çalışmanın analiz sonuçlarından da görüldüğü üzere bu değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin anlamlı çıkması bu durumu destekler niteliktedir.

5.2 Bilişsel Esneklik, Deprem Sonrası Travmatik Stres ve Travma Sonrası Büyüme Bulgularının Tartışılması

Bu kısımda ise bilişsel esnekliğin, deprem sonrası travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki doğrudan etkilerini ifade eden H_2 ve H_4 hipotezleri ile bilişsel esnekliğin deprem sonrası travmatik stres üzerinden travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stresin aracı etkisini ifade eden H_7 hipotezinin bulguları alanyazındaki ilgili çalışmalar kapsamında tartışılacaktır.

Bu çalışmanın **ikinci hipotezi**; H_2 : *Bilişsel esneklik, deprem sonrası travmatik stresi anlamlı şekilde etkilemektedir.* Araştırmanın analiz sonuçlarına göre bu hipotez de doğrulanmış olup ilişkin verilere göre bilişsel esneklik düzeyi, deprem sonrası travmatik stres düzeyini negatif yönde ve anlamlı etkilemektedir. Bu doğrultuda bilişsel esneklik düzeyindeki pozitif değişimin veya artışın, deprem sonrası travmatik

stres düzeyine negatif yönde etkide bulunduğu söylenebilir. Bilişsel esneklik düzeyinin artması, deprem sonrası travmatik stres düzeyini azalmasına etki ettiği bu bulguyla saptanmış olup literatür incelendiğinde aynı şekilde bilişsel esneklik düzeyinde meydana gelen azalmanın deprem sonrası travmatik stresi pozitif yönde etkileyerek artmasına etki yaptığını bulgulayan çalışmaların olduğu da gözlenmiştir. Bu bulguya ilişkin olarak alanyazın incelenerek ilgili çalışma bulgularına aşağıda yer verilerek tartışılmıştır.

Üniversite öğrencileri ile yürütülmüş, bilişsel esnekliğin travma sonrası stres bozukluğu semptomlarıyla ilişkisinin ele alan çalışma bulguları yukarıda verilen ikinci hipotezin bulguları ile paralel niteliktedir. Çalışmada; bilişsel katılığın TSSB'yi uzatabileceği ve yaşanan sorunları arttırabileceği, bilişsel esnekliğin ise travmadan sonra daha olumlu sonuçlara katkı sağlayacağı bildirilmektedir (Joseph ve Gray, 2011). Bilişsel esnekliğin TSSB semptomları üzerindeki göreceli etkilerini keşfetmeyi amaçlayan bir çalışmada; bilişsel esneklik düzeyinin yaşam boyu TSSB semptomlarını önemli ölçüde yordadığı belirtilmektedir (Haim-Nachum ve Levy-Gigi, 2021). Çeşitli travmatik olayları deneyimlemiş ve tanı (TSSB) konulmuş yetişkinlerle yürütülen başka bir çalışmada; bilişsel esneklik düzeyinin arttırılmasının travmadan 6 ve 14 ay sonra daha TSSB semptomlarını yordadığı bildirilmektedir. Bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması TSSB semptomlarına karşı bireye dayanıklılık kazandırdığı, bilişsel esnekliğin düşük olması durumunun ise bir risk faktörünü teşkil ettiği değerlendirilmektedir (Ben-Zion vd., 2018). Başka bir çalışmada bilişsel esnekliğin TSSB semptom şiddeti ve suçluluk bilişleriyle negatif ilişkili olduğu saptanmıştır (Keith, Velezmo ve O'Brien, 2015).

Yaşamları boyunca en az bir travmatik olay deneyimlemiş kişilerden oluşan 400 kişilik örnekleme yürütülen başka bir çalışmada ise katılımcılar, TSSB belirtisi olan ve olmayan olacak şekilde iki gruba ayrılmıştır. Katılımcıların oluşturduğu bu iki grup öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeyi bakımında karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre; TSSB belirtisi olan grubun, TSSB belirtisi olmayan gruba kıyasla bilişsel esneklik ve öz-şefkat düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğu saptanmıştır (Daneshvar, Basharpour ve Shafiei, 2022).

Bilişsel esneklik ile TSSB ilişkisine farklı bir açıklama getiren farklı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin; çocukluk travması ve stresli yaşam olaylarının depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu ve bu ilişkide bilişsel esneklik kavramının aracı bir rol

üstlendiği bildirilmektedir (Huang, Fang, Tan ve Zhao, 2024). Bu çalışma yukarıda yer verilen diğer çalışmalardan ve H_2 bulgusuyla farklılık gösterse de kavramlar arasındaki ilişkinin türlerini ve gücünü aydınlatması açısından önem arz etmektedir.

Pandemi süreciyle ilgili yürütülen bir çalışmada da travma sonrası stres belirti düzeyi ile bilişsel esneklik arasında H_2 hipotezine paralel bulgu elde edilmiştir. Çalışmada bilişsel esneklikle TSSB arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Çayan, 2021). Bu bulguların, düşük bilişsel esneklik düzeyini artan TSSB ile ilişkilendiren literatürdeki diğer çalışma bulgularıyla tutarlı olduğu söylenebilir (Hart ve ark., 2017; Scott ve ark., 2015).

Bilişsel esneklik düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin incelendiği, aralarında pozitif ve anlamlı yönde ilişkinin tespit edildiği çalışmalar da bulunmaktadır (Malkoç ve Mutlu, 2019; Parvizi ve Özabacı, 2022). Bu bulgular doğrudan veya dolaylı da olsa bu çalışmada elde edilen bilişsel esneklik ve travmatik stres ilişkisi ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Son olarak literatür incelendiğinde pek çok araştırmacının çalışmalarında TSSB tedavisi bağlamında bilişsel esnekliğin artırılmasının önemine değindiği görülmektedir (Resick ve Schnicke, 1992; Wells ve Sembi, 2004).

Özetle; yukarıda sunulan literatürteki ilgili araştırmaların bulgular ve bu çalışmanın H_2 bulgusuyla örtüştüğü dolayısıyla bilişsel esneklik becerisinin TSSB semptomlarının süresini ve şiddetini düşürdüğü söylenebilir. Benzer şekilde TSSB yaşayan bireylerin bilişsel anlamda daha katı değerlendirme ve yorumlamalar yaptıkları bu eğilimin de TSSB semptomlarının süresini ve şiddetini olumsuz etkilediği görülmektedir. Başka bir açıdan değerlendirildiğinde zorlu ve travmatik yaşam olayları neticesinde gelişen TSSB'nin de bilişsel esneklik becerisini olumsuz etkileyebileceği sonucu da çıkarılabilir. Bu durumun ise TSSB semptomlarının süresini ve şiddetini arttıracak hatta depresyon, anksiyete gibi sorunların riskini arttırabileceği düşünülmektedir.

Araştırma çalışmasının değişkenleri olan bilişsel esneklik ile travma sonrası büyüme arasındaki direkt ilişkiyi içeren **dördüncü hipotez**; H_4 : *Bilişsel esneklik, travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde etkilemektedir*. Elde edilen bulgulara göre bu hipotez de doğrulanmıştır. Dolayısıyla; bilişsel esneklik düzeyinin, travma sonrası büyüme düzeyini istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde etkilediği bulgulanmıştır. Yani bilişsel esneklik düzeyinde oluşan artışın, travma sonrası büyüme düzeyini

arttıracığı söylenebilir. Aşağıda ilgili çalışmalar çerçevesinde elde edilen bu bulgu tartışılmıştır.

İran’da 2017 yılında meydana gelen Kirmanşah depremi mağdurlarına hizmet sağlayan tüm hemşirelerle yürütülen çalışmada bilişsel esneklik ve bilişsel yeniden değerlendirme ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon bulgulanmıştır. Yapılan regresyon analizine göre ayrıca bilişsel yeniden değerlendirme ve bilişsel esnekliğin travma sonrası büyümeyi yordadığı belirtilmektedir. Çalışmada elde edilen bu bulgulara ilişkin olarak, bilişsel esneklik ve bilişsel yeniden değerlendirme kavramlarını içeren eğitim ve destek hizmetlerinin arttırılmasının önemi vurgulanmıştır (Gharehasani, Yazdanbakhsh ve Moment, 2020).

Deprem deneyimi olan ergenlerle yürütülen çalışmada; deprem maruziyeti ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü incelenmiştir. Analiz çalışması sonucunda yüksek bilişsel esnekliğe sahip ergenlerin, deprem sırasında yaralanan bireyler arasında yüksek bilişsel esnekliğe sahip ergenlerin daha çok psikolojik iyi oluşa sahip olduğu gözlenmiştir (Fu ve Chow, 2016). Bu çalışmada bilişsel esneklikle psikolojik iyi oluş ilişkisine bakılsa da psikolojik iyi oluş ve travma sonrası büyümenin temelde bireyin zorlu yaşam olaylarından sonra ortaya koyduğu birçok duygusal, bilişsel ve sosyal beceri konusunda kesiştiği değerlendirilmektedir.

6 Şubat Depremi’ni yaşayan yetişkinlerle yapılan bir çalışmanın analiz sonuçlarına göre; travma sonrası büyüme ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı çalışmanın analiz sonucunda; bilişsel esneklik düzeyinin TSB düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmiştir (Nizamoğlu, 2024). Kişilerarası ilişkilerin bozulması (ayrılık, ilişkinin kopması vb.), kaza ve yaralanmalar gibi farklı travma öyküsü olan yetişkinlerden oluşan bir örnekleme yapılan çalışmada travma sonrası büyüme ile bilişsel esneklik arasında da istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir (Chang ve Kim, 2020).

Covid-19 süreci kapsamında, Çınar, Boyalı ve Özkapu (2022) tarafından yapılmış çalışmada; travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve pozitif şema kavramları ele alınmış olup travma sonrası büyüme ile bilişsel esneklik arasında pozitif ilişki bulgulanmıştır. Örnekleme ve elde edilen bu bulgu yürütülen bu çalışmayla uyum göstermektedir. Pandemi süreci kapsamında yetişkin örneklemiyle yürütülen bir başka çalışmada da Covid-19 sıkıntısı ile TSB arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü araştırılmış fakat anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Aynı

çalışmada değişkenlere ait ölçeklerin alt boyutlarının da analizi yapılmış; alternatifler alt boyutunun TSB yordadığı gözlenmiştir. Bu durumdan hareketle zor yaşam olayları sonrasında daha fazla alternatifini görebilen, bunları değerlendirebilen ve bilişsel anlamda daha esnek bireylerin daha fazla TSB yaşadıkları belirtilmektedir (Kurtar Yılmaz, 2023).

Deprem afeti gibi travmatik olaylar yaşayan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması bu zorlu yaşam olayları sonrasında bireylerin daha kapsamlı düşünmesini sağlayabilir. Birey, bilişsel esneklik becerisi aracılığıyla depremin maddi ve manevi açılardan yıkıcı etkisi altında bile bilişsel esnekliği zayıf bireye göre daha olumlu ve işlevsel düşünebilir. Dolayısıyla deneyimlenen tüm bu yıkıcı olumsuz durumlarla etkili bir biçimde mücadele edip problemlerle baş etme adına daha fazla alternatif üretebilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde değişkenler arasında tespit edilen bulgunun öngörülebilir bir sonuç olduğu bu durumun kavramların teorik temelleriyle de örtüştüğü ifade edilebilir. Son olarak bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin daha donanımlı şekilde zorlu yaşam olaylarının koşulları ile başa çıktığı ve deprem gibi afetler sonrasında bu özelliklerinin psikolojik bağlamda koruyucu rol üstlendiği söylenebilir.

Bu araştırma çalışmasının son olarak **yedinci hipotezi; H₇: Bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stres aracılık etmektedir.** Yapılan analiz çalışması sonucunda bu hipotez de doğrulanmıştır. Buna göre bilişsel esnekliğin, deprem sonrası travmatik stres belirtisi üzerinden travma sonrası büyümeye etkisinin anlamını kaybetmediği ve kısmi aracılık rolünün olduğu görülmüştür.

Literatür incelenmiş olup bilişsel esnekliğin TSB üzerindeki etkisinde TSSB veya DSTSB kısaca travmatik stresin aracı rolünün incelendiği herhangi bir araştırma çalışmasına raslanmamıştır. Teke ve Avşaroğlu (2021)'in Türkiye'de travma sonrası stres ve büyüme konusunda, gerçekleştirilmiş olan çalışmaları, sistematik bir şekilde inceledikleri çalışmalarında da TSSB, TSB ve bilişsel esneklik kavramlarının birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmadığı görülmektedir.

Literatürdeki birçok çalışmayla uyumlu olarak birbiriyle anlamlı ilişkisi tespit edilen bu değişkenlerin içinde DSTSB'nin bilişsel esneklik ile TSB arasındaki ilişkide aracılık etmesi beklenen bir bulgu olarak değerlendirilmiştir. Öyle ki; TSB'nin travmatik bir olay sonrası ortaya çıkan travmatik stres (TSSB) tepkisinden sonra sonuç

olarak gelişebildiği belirtilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma etkisine sahip bir olaydan sonra koşulların önemli boyutlarda değiştiği bilinmektedir. Bireyin değişen bu koşullara adapte olması ve uygun çözümler üretebilmesi önem taşımaktadır. Bilişsel esneklik ise bu bağlamda zor yaşam olayları karşısında bireylerin mevcut veya değişen durumları yeniden değerlendirip yorumlamalarını sağlayan gerektiğinde bunları değiştirme becerisi olarak ifade edilmektedir. Bu beceri bireyin TSSB gibi krizlerle aktif biçimde başa çıkma becerisine de olumlu katkı sağlamaktadır (Rende, 2000; Gabrys ve ark., 2018). Bu yeterlilikleri içinde barındıran bilişsel esnekliğin bu travmatik durumlara karşı koruyucu bir faktör olduğu değerlendirilmektedir (Presti ve ark., 2020).

Bilişsel esneklik, TSSB ve TSB kavramlarıyla ilgili yürütülen bazı çalışmalarda TSB'nin bireyin bilişsel yapısında gerçekleşen bir değişimin sonucunda geliştiğini belirtmektedir. Bu bilişsel değişim sürecinin TSSB sonrasında başladığı bireyin bilişsel bağlamda değişim ve dönüşüm yaşamasının TSSB sonrasında fonksiyonellik kazandığı bildirilmektedir (Meyerson, Grant, Carter ve Kilmer, 2011; Levine vd., 2008). Bu durum aracı değişken olan DSTSB'nin bilişsel esneklik ile TSB ilişkisindeki önemine dikkat çekmektedir. Özetle; travma sonrası büyümenin temelde bilişsel bağlamda bir değişimi içerdiği bu değişimin gerçekleşmesi için de TSSB veya DSTS sonucunda bilişsel esneklik aracılığıyla bilişsel yeniden yapılanmanın gerçekleşmesi gerekmektedir.

Son olarak araştırmanın iki dışsal değişkeni olan bilişsel esneklik ve öz-şefkatin benzer biçimde deprem sonrası travmatik strese ters yönde, travma sonrası büyümeye de aynı yönde etkilerinin istatistiksel olarak anlamlılığının saptanması ve bu durumun literatürdeki birçok araştırma bulgusuyla desteklendiği görülmüştür. Bu durumun kavramların kuramsal temelleri ile uyum gösterdiği söylenebilir. Bilişsel esneklik ve öz-şefkatin travma sonrası büyüme ile ilişkisi ele alınırken üç değişkene de işlevsellik kazandıran travmatik stres (*DSTS*)'in varlığının çok önemli bir yere sahip olduğu yukarıda sunulan araştırma sonuçlarından da anlaşılmaktadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

Bu araştırma çalışması 6 Şubat 2023 Depremi'ni bölgede yaşamış lise öğrencileri örneklemiyle yürütülmüş olup çalışmada; yapısal eşitlik modeli kullanılarak, öz-şefkat, bilişsel esneklik, depreme sonrası travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler incelenmiş öz-şefkat ile bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stresin aracılık etkisi araştırılmıştır. Araştırma çalışmasına ilişkin inceleme ve analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Öz-şefkatin, deprem sonrası travmatik stresi negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı etkilediği saptanmıştır. Yapılan analiz bulgularına göre öz-şefkat düzeyindeki artışın deprem sonrası travmatik stresi düzeyinde azalmaya neden olduğu ifade edilebilir.
2. Bilişsel esnekliğin deprem sonrası travmatik stresi istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde etki yaptığı saptanmış bu analiz sonucuna göre bilişsel esneklik düzeyindeki yükselmenin, deprem sonrası travmatik stres düzeyinde azalmaya etki ettiği söylenebilir.
3. Öz-şefkat ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiş; öz-şefkatin, travma sonrası büyümeyi pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Öz-şefkat düzeyinde meydana

gelen artışın travma sonrası büyüme düzeyini de olumlu etkileyerek arttırdığı görülmüştür.

4. Bilişsel esnekliğin, travma sonrası büyümeyi pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı etkilediği görülmüştür. Bulgulara göre; bilişsel esneklik düzeyindeki olası artışın travma sonrası büyüme düzeyini pozitif yönde etkileyerek dolayısıyla arttırdığı bulgulanmıştır.
5. Deprem sonrası travmatik stresin, travma sonrası büyümeyi pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla deprem sonrası travmatik stres düzeyinde meydana gelen olası artışın travma sonrası büyüme düzeyini aynı yönde etkilediği gözlenmiştir.
6. Öz-şefkatin, travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stresin kısmi aracılık ettiği görülmüştür. Araştırmanın analiz çalışması sonucundan; öz-şefkatin; deprem sonrası travmatik stres üzerinden travma sonrası büyümeye etki ederken bu etkisinin anlamını kaybetmediği ve kısmi aracılık rolünün olduğu anlaşılmıştır.
7. Bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde deprem sonrası travmatik stresin kısmi aracılık ettiği görülmüştür. Yapılan analiz çalışması sonucunda; bilişsel esnekliğin, deprem sonrası travmatik stres üzerinden travma sonrası büyümeye etkisinin anlamını kaybetmediği ve kısmi aracılık rolünün olduğu bulgulanmıştır.
8. Öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin, deprem sonrası travmatik stres toplam varyansının %13'ünü açıkladığı; öz-şefkat, bilişsel esneklik ve deprem sonrası travmatik stresin birlikte travma sonrası büyüme toplam varyansının da %32'sini açıkladığı görülmüştür.

6.2 Öneriler

Bu kısımda ise yapılan bu araştırma çalışmasının neticesinde elde edilen bulgu ve sonuçlara dayanarak araştırmacılara ve alandaki uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışma; 6 Şubat 2023 Depremine maruz kalmış Gaziantep ve merkeze bağlı Nurdağı ve İslahiye ilçelerinde eğitim gören lise öğrencileri örneklemiyle yürütülmüştür. Elde edilen veriler depremden yaklaşık 1 yıl sonra toplanmıştır. Deprem yıkıcı etkisini 11 ilde göstermiş olup yapılacak araştırmaların çalışma grubu imkanlar çerçevesinde genişletilebilir. Bu veya buna benzer değişkenler yetişkin örneklemleriyle farklı zaman dilimlerinde çalışılabilir. Deprem gibi afetlerden sonra zamana göre stres, depresyon, TSB gibi değişkenlerin belirti düzeylerinde zamana göre değişkenlik gösterdiği bildirilmektedir (Altındağ ve ark. 2005; Bedirli, 2014). Bu durumun araştırma bulgularına farklı bir boyut katacağı düşünülmektedir.
2. Araştırmanın değişkenleri olan DSTSB ile TSB ile ilgili literatürde bazı çalışmaların TSSB ile TSB arasındaki ilişkiye yönelik (anlamlı, anlamsız, olumlu, olumsuz veya nötr) bulguları gözlenmiştir. Bu iki değişken ele alınırken TSSB düzeyinin kategorize (düşük-orta-yüksek) edilecek şekilde çalışmaların yapılması aralarındaki ilişkinin gözlenebilmesi bakımından daha farklı bir açıdan ışık tutabilir.
3. Öz-şefkat, bilişsel esneklik veya travma sonrası büyüme gibi kavramların psikolojik iyi oluşa olumlu etkileri (Topkaya, Köksal ve Bayram, 2022; Homan, 2016; Tedeschi ve Calhoun, 2004) birçok çalışmada saptanmıştır. Öz-şefkat, bilişsel esneklik ve TSB düzeyleri yüksek çıkan bir çalışma grubuyla nitel bir çalışma yürütülebilir. Bunun gibi bir çalışmanın koruyucu ruh sağlığı açısından önem teşkil edeceği düşünülmektedir.
4. Türkiye'nin bir deprem ülkesi olması ve son yaşanan 6 Şubat Depreminin yıkıcı boyutları, kapsam alanı ve etkilediği kişi sayısı gözönüne alındığında insanlara yönelik daha sağlıklı koruyucu veya iyileştirici yardım hizmetlerinin sağlanabilmesi için travmatik stres ve travma sonrası büyümeyle ilişkili başka değişkenlerle de araştırmalar yapılabilir.
5. Bilişsel esneklik ve öz-şefkatin; DSTSB'yi negatif, TSB'yi ise pozitif yönde etkilediği bulgulanmış, bunun literatürle de uyumlu olduğu gözlenmiştir. Deney ve kontrol grubu oluşturularak bilişsel esneklik ve öz-şefkat becerilerinin arttırılmasını içeren grup temelli bir çalışmanın sonucunda deney ve kontrol gruplarındaki değişimin araştırılması önerilebilir.

6. Katılımcıların demografik bilgilerini içeren değişkenler araştırmanın temel değişkenleriyle analize dahil edilmemiştir. Özellikle depremdeki yakın kaybı, evin hasar durumu, ikamet ettiği yer (kiralık ev, çadır, konteynır vs.) gibi önem arz eden değişkenlerin TSSB, TSB düzeylerini etkileyebileceği bilinmektedir. Bu demografik değişkenler özellikle TSSB seviyesinin araştırılacağı çalışmaların analiz kısmına dahil edilebilir.

6.2.2. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın sonuçları; deprem sonrasında ergenlerin travmatik tepkilerinde öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Öz-şefkat ve bilişsel esneklik değişkenlerinin DSTSB'yi literatürle uyumlu olarak (Bistricky vd., 2017; Liu, Wang ve Wu, 2021; Daneshvar, Basharpour ve Shafiei, 2022) negatif yönde etkilediği görülmüştür. Bu durumdan hareketle travmatik olaylar sonrasında gelişen TSSB seviyesini düşürmek için öz-şefkat ve bilişsel esneklik becerilerinin gelişimine yönelik çalışmalar yürütülebilir.
2. Öz-şefkat ve bilişsel esnekliğin; TSB'yi literatürle uyumlu olarak pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Bu kavramların psikolojik iyi oluşa pozitif etki yaptığını literatür desteklemektedir (Fu ve Chow, 2016; Malkoç ve Mutlu 2019; Homan, 2016; Topkaya, Köksal ve Bayram, 2022). Travmadan etkilenen bireylere yönelik TSB ve psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan öz-şefkat ve bilişsel esneklik kavramlarını içeren programlar uygulanabilir.
3. Yapılan analiz çalışması sonucunda DSTSD'nin TSB'yi pozitif yönde etkilediği literatürle uyumlu olarak bulgulansa da TSB sürecinin zaman aldığı özellikle bireyin TSSB veya DSTS ile başa çıktıktan sonra geliştiği vurgulanmaktadır. Deprem gibi doğal afetler veya başka olaylardan kaynaklı TSSB'li bireylere yönelik müdahalede bulunan uzmanların travma sonrası büyüme sürecine de zemin hazırlamak adına öncelikli olarak TSSB/DSTSB kontrol altına alması, baş etme becerilerini geliştirmesi önem teşkil etmektedir. Bu bağlamda afetzedelere yönelik bireysel veya grup temelli çalışmalar yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Abraído-Lanza, A.F., Guier, C., Colón, R.M. (1998). Psychological Thriving Among Latinas With Chronic Illness. *Journal of Social Issues*, 54 (2). ss. 405-424.
- Acierno, R., Ruggiero, K.J., Kilpatrick, D.G., Resnick, H.S. & Galea, S. (2006). Risk and protective factors for psychopathology among older versus younger adults after the 2004 florida hurricanes. *The american journal of geriatric psychiatry*. 14(12), 1051–1059.
- Aguirre, M.G. (2008). *An examination of the role of meaning in posttraumatic growth following bereavement*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Auburn Üniversitesi, Alabama, A.B.D.
- Akaya, T., Kırımlı, Y. & Polat, T. (2001). Deprem yardımlarında yararlanan kişilerin değerlendirme raporu. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları
- Aker, A.T. (2006). 1999 Marmara depremleri: Epidemiyolojik bulgular ve toplum ruh sağlığı uygulamaları üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 17: 204-212.
- Akın, A. (2010a). Self-Compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe University Journal of Education*, 39, 1-9.
- Akın, A. (2010b). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Akın, A., Abacı, R. ve Akın, Ü. (2011). Kendini sabote etme: Kavramsal bir analiz. *Uluslararası Çevrimiçi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1155-1168.

- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzlar* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, Coping, and Development*. New York: The Guilford Press.
- Alkan, N.U. (1999). 1995 Dinar Depremi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 5 (14), 59-60.
- Alreck, P.L. & Settle, R.B. (1995). *The survey research handbook*, 2nd edition. Chicago: Irwin.
- Altindag, A., Ozen, S., Sir, A. (2005) One-year follow-up study of posttraumatic stress disorder among earthquake survivors in Turkey. *Comprehensive Psychiatry*; 46: 328-333.
- Altshuler, B. (1981). Modeling of Dose-Response Relationships. *Environmental Health Perspectives*, 42, 23-27.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, Dördüncü Baskı (DSM-IV) (Çev. ed.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1995.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çev.: E. Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
- Anderson, V. (1998). Assessing executive functions in children: Biological, psychological, and developmental considerations. *Neuropsychological Rehabilitation*, 8(3), 319–349. <https://doi.org/10.1080/713755568>

- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ankri, Y. Y., Bachar, E. & Shalev, A. Y. (2010). Reactions to terror attacks in ultraorthodox jews: The cost of maintaining strict identity. *Psychiatry: Interpersonal & biological processes*, 73(2), 190-197.
- Arik, İ. A. (1998). *Psikolojide Bilimsel Yöntem* (2. bs). Çantay kitabevi.
- Armenian, H. K., Morikawa, M., Melkonian, A. K., Hovanesian, A. P., Haroutunian, N., Saigh, P. A., Akiskal, K., & Akiskal, H. S. (2000). Loss as a determinant of PTSD in a cohort of adult survivors of the 1988 earthquake in armenia: implications for policy. *Acta psychiatrica scandinavica*, 102, 58–64.
- Asarnow J, Glynn S, Pynoos R. When the Earth Stops Shaking: Earthquake Sequelae Among Children Diagnosed for Pre-Earthquake Psychopathology. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 1999; 38 (8): 1016-1023. doi.org/10.1097/00004583-199908000-00018.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslantürk, A. (2022). *Yas yaşantısında Travma sonrası büyümenin yordayıcıları Olarak Duygusal şemalar ve öz anlayış*. (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Aydın Sünbül, Z. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation*. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bai, Y. (2011). *Studies On The Relationship Among Cognitive Flexibility, Coping Styles And Mental Health Of The Teachers In The Middle Occupational School*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hebei University.

- Balta, Ş. N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Basharpoor, S., Mowlaie, M., & Sarafrazi, L. (2020). The Relationships of Distress Tolerance, Self-compassion to Posttraumatic Growth, the Mediating Role of Cognitive Fusion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 30(1), 70–81. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1711279>
- Basharpoor, S., Mowlaie, M., & Sarafrazi, L. (2020). The Relationships of Distress Tolerance, Self-compassion to Posttraumatic Growth, the Mediating Role of Cognitive Fusion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 30(1), 70–81. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1711279>
- Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M. (2002). Traumatic stress responses in earthquake survivors in turkey. *Journal of traumatic stress*, 15(4), 269- 276
- Başoğlu, M., Kılıç, C., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M. (2004). Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in turkey: an epidemiological study. *Journal of traumatic stress*, 17(2), 133-141.
- Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E., Livanou, M., Özeren, M., Aker, A.T., Kılıç, C., Mestçioğlu, O. (2001). A study of the validity of a screening instrument for traumatic stress in earthquake survivors in Turkey. *J Trauma Stress*, 14(3):491-509. DOI: [10.1023/A:1011156505957](https://doi.org/10.1023/A:1011156505957)
- Bayramoğlu, A. (2011). *Psikopatoloji ile ilişkili olarak öz-şefkat*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Beard, Kieron, Eames, Catrin ve Withers, Paul (2017). “The Role of Self-Compassion in the Well-Being of Self-Identifying Gay Men”. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, S.21(1), ss.77-96.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. DOI: 10.17755/esosder.91623.
- Belter, R. W.& Shannon, M. P. (1993). Children and disaster: impact of disaster on children and families. (Ed. By. Conway F. Saylor). New york: plenum press.
- Ben-Zion, Z., Fine, N. B., Keynan, N. J., Admon, R., Green, N., Halevi, M., ... & Shalev, A. Y. (2018). Cognitive flexibility predicts PTSD symptoms: observational and interventional studies. *Frontiers in psychiatry*, 9, 477.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Berden, guy F.M.G., Althaus, M., Guy F.M.G. & Verhulst, frank C. (1990). Major life events and changes in the behavioural functioning of children. *Journal of child psychology & psychiatry & allied disciplines*, 31(6), 949-959.
- Bilge, Y., Emiral, E., & Demirci, H. (2023). Early Aftermath of February 6 Earthquakes in Turkey: PTSD, PTG, and Resilience. *Journal of Loss and Trauma*, 29(2), 221–242. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2254216>
- Bistricky, S. L., Gallagher, M. W., Roberts, C. M., Ferris, L., Gonzalez, A. J., & Wetterneck, C. T. (2017). Frequency of Interpersonal Trauma Types, Avoidant Attachment, Self-Compassion, and Interpersonal Competence: A Model of Persisting Posttraumatic Symptoms. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 26(6), 608–625. <https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1322657>
- Bland, S. H., Valoroso, L., Stranges, S., Strazzullo, P., Farinaro, E., & Trevisan, M. (2005). Long-term follow-up of psychological distress following earthquake experiences among working Italian males: a cross-sectional analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(6), 420-423.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>

- Boersma, K., Hakanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2015). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation: A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(2), 89-98. <https://doi.org/10.1007/s10879-014-9286-8>.
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol*, 59:120-128.
- Boudweyns, P. A., Albrecht, J. W., Talbert, F. S., & Hyer, L. A. (1991). Comorbidity and treatment outcomes of in-patients with chronic combat- related PTSD. *Hospital and Community Psychiatry*, 42, 847-849.
- Brach, T. (2003). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of Buddha*. Random House Publishing Group.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In: Bollen, K.A., & Long, J.S. (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Beverly Hills, CA: Sage
- Bulut, S. (2003). Underlying dimensions and prevalence of post traumatic stress disorder among 4th and 5th grade children who experienced the 1999 Turkish earthquakes. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Oklahoma Eyalet Üniversitesi, A.B.D.
- Bulut, S. (2009). Depremden sonra çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin yaş ve cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 43 - 51.
- Bulut, S. Bulut, S. ve Taylı, A. (2005). The dose of exposure and prevalence rates of posttraumatic stress disorder in a sample of Turkish children eleven months after the 1999 Marmara earthquakes. *School Psychology International*, 26(1), 55-70.

- Butler, L. D., Blasey, C. M., Azarow, J., McCaslin, S. E., Garlan, R.W., Chen, X. H., Desjardins, J. C., DiMiceli, S., Seagraves, D. A., Hastings, T. A., Kraemer, H. C., & Spiegel, D. (2005). Posttraumatic growth following the terrorist attacks of September 11, 2001: Cognitive, coping, and trauma symptom predictors in an internet convenience sample. *Traumatology*, 11 (4), 247–267
- Büyüköztürk Ş. (2009). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (10. Baskı). *Ankara: Pegem A Yayıncılık*.
- Büyüköztürk, S. (2005). Veri analizi el kitabı. *Ankara: Pegem A Yayıncılık*.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (Genişletilmiş 21. Baskı). *Ankara: Pegem Akademi*.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Ankara: Pegem Akademi*
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (24. bs). Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (1999). Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide. London: Routledge.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3–24). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G. ve McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521–527. doi:10.1023/a:1007745627077
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (1998). Posttraumatic growth: future directions. Ed. R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun. *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: lawrence erlbaum associates.

- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (2010). Trauma and growth: Process and outcomes. Facilitating posttraumatic growth a clinician's guide içinde (s. 1-23). New York: Routledge.
- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (2013). Posttraumatic growth in multicultural context. *Posttraumatic growth in clinical practice* (s. 39-55). New York: Routledge.
- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (2013). The process of posttraumatic growth in clinical practice. *Posttraumatic growth in clinical practice* (s. 1 22). New York: Routledge.
- Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: new considerations. *Psychological inquiry*, 15, 1, 93-102.
- Can, A. (2019). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi* (7. bs). Pegem Akademi.
- Cañas, J. J., Antolí, A., Fajardo, I. ve Salmerón, L. (2005). Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex dynamic problems: effects of different types of training. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 6(1), 95-108. <https://doi.org/10.1080/14639220512331311599>
- Canas, J.J., Quesada, F.J., Antoli, A., Fajardo, I. (2003). Conitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46:482-501.
- Canat, S., Öncü, B. (2000). Ergenlerde depresyon felâketine bağlı travma sonrası stres bozukluğu. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı*, 78.
- Cansever, A., Uzun, Ö., Dikkatli, S., Özkan, H.M., Özgen, F. (2000). Depresyon sonrası psikiyatrik morbidite. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı*, 78.
- Cénat, J. M., & Derivois, D. (2015). Long-term outcomes among child and adolescent survivors of the 2010 Haitian earthquake. *Depression and anxiety*, 32(1), 57–63. <https://doi.org/10.1002/da.22275>

- Cesur, G. (2012). *Yetişkinlerde travmatik yasin ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Chang, M., & Kim, Y. (2020). The Relationship between Self-efficacy and Posttraumatic Growth: Mediating Effect of Cognitive Flexibility and Hope. *The Journal of the Korea Contents Association*, 20, 131-141.
- Cheng, Z. H., Lozier, C. C., Lewis, M. M., O'Neil, M. E., Luoma, J. B., & Morasco, B. J. (2021). Investigating the role of psychological inflexibility, mindfulness, and self-compassion in PTSD. *Journal of contextual behavioral science*, 22, 102-107.
- Chopko, B. A. ve Schwartz, R. C. (2009). The Relation Between Mindfulness and Posttraumatic Growth: A Study of First Responders to Trauma-Inducing Incidents. *Journal of Mental Health Counseling*. 31.4, 363-376.
- Cohen, J. A. (2003). Treating acute posttraumatic reactions in children and adolescents. *Biological Psychiatry*, 53(9), 827-833.
- Conway-Williams, E. (2015). Self-Compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shame-proneness, and experiential avoidance: Implications for mental and physical health (Electronic Theses and Dissertations). East Tennessee State University, Nashville.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (Çeviri Ed. T Ergene). Ankara, Mentis Yayınları.
- Courtois, C. A., Ford, J. D. & Briere, J. (2012). Treatment of complex trauma: A sequenced, relationship-based approach. New york: guildford press.
- Çayan, Ş. (2021). *Covid-19 Pandemi Döneminde Travma Sonrası Stres Belirtileri, Bilişsel Esneklik ve öz Duyarlılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Çelikkaleli, Ö. (2014a). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği, *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.

- Çelikkaleli, Ö. (2014b). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki, *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Çınar, S. E., Boyalı, C., & Özkapu, Y. (2022). The relationship between posttraumatic growth and psychological resilience in the Covid-19 pandemic: The mediating role of cognitive flexibility and positive schemas. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 1-17.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (6. bs)*. Pegem Akademi. <https://ws1.turcademy.com/ww/webviewer.php?doc=82990>
- Çolakoglu, Tuğba. (2013). *Kalp Krizi Geçirmiş oranda Travma Sonrası Gelişim ile Öz Duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çuhadaroglu, A. (2016). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Dağ, İ. ve Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-7.
- Daneshvar, S., Basharpour, S., & Shafiei, M. (2022). Self-compassion and cognitive flexibility in trauma-exposed individuals with and without PTSD. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41(4), 2045–2052. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00732-1>
- Davidson, J.R.T., Hughes, D., Blazer, D., George, L.K. (1991). Posttraumatic stress disorder in the community: an epidemiological study. *Psychol Med*; 21: 713-721.
- Dekel, S., Ein-Dor, T., & Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 94.

- Demirbilek, H. (2021). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Dennis, J. P., ve Vander Wal, J. S., (2009). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241–253.
- Dennis, J. P. & Vander Wall, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument Development And Estimates Of Reliability And Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. doi:10.1007/s10608-009-9276-4
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006>.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dizer, D. (2008). *Sakarya İlindeki Liseli Ergenlerin 1999 Marmara Depremi Sonrası Travmayı Algılama, Sosyal Destek Sistemleri ve Umutsuzluk Belirtilerinin*

İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul.

- Dolunağ Çuğ, F. (2015). *Öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak kendini affetme, özduyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelim*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Dullea, E. E. (2021), “*The Revolutionary Force of Self-Compassion for Girls and Women*”, Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects, University of Pennsylvania Publisher, Pannsylvania (US).
- Duyan, V. (2000). A brief look at the case history of earthquakes in turkey. Trauma treatment professionals training. (Ed. By. Beri tufan aliye mavili aktas, veli duyan). Ankara: Hacettepe University Social Work.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eaton, E., Capone, C., Shea, M. T., & Cameron, A. (2020). Evaluation of Self-Compassion Focused Group Treatment for Co-Occurring PTSD and Substance Use in Veterans with Posttraumatic Guilt: A Case Study. *International Journal of Group Psychotherapy*, 70(4), 481–508. <https://doi.org/10.1080/00207284.2020.1805617>
- Eisma, M. C., Lenferink, L. I. M., Chow, A. Y. M., Chan, C. L. W. ve Li, J. (2019). Complicated Grief and Post-Traumatic Stress Symptom Profiles in Bereaved Earthquake Survivors: A Latent Class Analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1). doi:10.1080/20008198.2018.1558707
- Eskin, M. (2014). *Sorun çözme terapisi: Kuram, araştırma, uygulama* (3. Baskı). Ankara: Hekimler Birliği Yayınevi.
- Favaro, A., Zaetta, C., Colombo, G., & Santonastaso, P. (2004) Surviving the Vajont disaster: Psychiatric consequences 36 years later. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192:227–231.

- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207-210.
- Frankl, V. (1945). *İnsanın Anlam Arayışı*. çev: Özge Yılmaz, Okuyan yayınları, 2021, İstanbul.
- Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69(6), 1048.
- Fresco, D. M., Rytwinski, N. K., & Craighead, L. W. (2007a). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 595–608. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.5.595>
- Friedman, M. J. (2015). *Posttraumatic and acute stress disorders* (6th ed.). Springer International Publishing/Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-15066-6>
- Fu, F., & Chow, A. (2016). Traumatic Exposure and Psychological Well-Being: The Moderating Role of Cognitive Flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24–35. <https://doi.org/10.1080/15325024.2016.1161428>
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy* (pp. 55– 72). New York: Guilford Press.
- Galante, R., ve Foa, D. (1986). An epidemiological study of psychic trauma and treatment effectiveness for children after a natural disaster. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 25(3), 357–363. [https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)60257-0](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)60257-0)
- Galea, S., Nandi, A., Vlahov, D. (2005). The epidemiology of posttraumatic stress disorder after disasters. *Epidemiol Rev* 27:78 –91.
- Garland S. N., Carlson L. E., Cook S., Lansdell L. & Specia M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients, *Support Care Cancer*, 15:949–961

- Garson, G. D. (2012). Testing statistical assumptions. Asheboro, NC: Statistical Associates Publishing.
- Geçtan, E. (2002). İnsan Olmak. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K. ve Neff, K. (2019). Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi. (Çev: F. T., Altun). İstanbul: Diyojen Yayınevi.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Klinik Uygulamada Öz Şefkat. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 69, 856-867.
- Giaconia, R. A., Reinherz, H. Z. ve Silverman, A. B. (1995). Trauma and posttraumatic Stress disorder in a community population of older adolescents. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 25(3): 384-392.
- Goenjian, A. (1993). A mental health relief programme in armenia after the 1988 earthquake. Implementation and clinical observations. *The british journal of psychiatry*, 163(2), 230-239.
- Goenjian, A., Karayan, I., Pynoss, R., Minassian, D., Najarian, L., Steinberg, A. ve ark. (1997). Outcome of psychotherapy among early adolescents after travma. *American Journal of Psychiatry*, 144, 536-542.
- Gökler, I. (2001). The predictor variables of post-traumatic stress symptoms in children and adolescents follow- ing 1999 Marmara earthquake: Exposure to traumatic experiences and coping. [Yayınlanmamış Master Tezi], Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Gökmen, G., & Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayicilari olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.

- Granath, J., Ingvarsson, S., Von Thiele, U., ve Lundberg, U. (2006). Stress management: A randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cognitive behaviour therapy*, 35(1), 3-10.
- Green, B. L., Lindy, J. D., Grace, M. C., & Leonard, A. C. (1992). Chronic posttraumatic stress disorder and diagnostic comorbidity in a disaster sample. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 180, 760–766.
- Green, B. L., Lindy, J. D., Grace, M. C., Gleser, G. C., Leonard, A. C., Korol, M., & Winget, C. (1990). Buffalo Creek survivors in the second decade: stability of stress symptoms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60(1), 43-54.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliği ve güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216- 223.
- Gürbüz, S. (2021a). *AMOS ile Yapısal Eşitlik Modellemesi 2*. Baskı . Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S. (2021b). *Sosyal Bilimlerde Aracı Düzenleyici ve Durumsal Etki Analizleri 2*. Baskı. Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S., & Bayık, M. E. (2018, Ocak 1). *Aracılık Modellerinin Analizinde Modern Yaklaşım: Baron ve Kenny Yöntemi Artık Terk edilmeli mi? 6. Örgütsel Davranış Kongresi Bildiriler Kitabı, 2-3 Kasım 2018/Isparta*.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (5. bs). Seçkin Yayıncılık.
- Haim-Nachum, S., & Levy-Gigi, E. (2021). The tension between cognitive and regulatory flexibility and their associations with current and lifetime PTSD symptoms. *Frontiers in Psychology*, 12, 615289.
- Hall, B. J., Saltzman, L. Y., Canetti, D. & Hobfoll, S. E. (2015). A longitudinal investigation of the relationship between posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth in a cohort of Israeli Jews and Palestinians during ongoing violence. *PLoS One*. 10: e0124782.

- Hart, R., Bagrodia, R., Rahman, N., Bryant, R., Titcombe-Parekh, R., & Marmar, C. (2017). Neuropsychological predictors of trauma centrality in oif/oef veterans. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01120>
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Herman, J. L. (1992) travma ve iyileşme, çev: tamer tosun. Literatür yayınları, 2011, istanbul
- Ho, R. (2006). *Handbook of Univariate and Multivariate Data Analysis and Interpretation with SPSS*. CRC Press.
- Hoffart, A., Øktedalen, T. and Langkaas, T.F. (2015). Self-compassion influences PTSD symptoms in the process of change in trauma-focused cognitive-behavioral therapies: a study of within-person processes. *Front. Psychol.* 6:1273. [doi: 10.3389/fpsyg.2015.01273](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01273)
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Hu, L., ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Huang, W., Fang, Y., Tan, X., & Zhao, J. (2024). Childhood trauma, stressful life events, and depression: Exploring the mediating effect of cognitive flexibility. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16, S45-S52. doi: <https://doi.org/10.1037/tra0001337>
- Ionescu, T. (2012). Exploring The Nature Of Cognitive Flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200. doi:10.1016/j.newideapsych.2011.11.001

- Jin, Y., Xu, J. & Liu, D. (2014). The relationship between post traumatic stress disorder and post traumatic growth: Gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 49: 1903–1910.
- Joseph, J. S. ve Gray, M. J. (2011). The utility of measuring explanatory flexibility in PTSD research. *Cognitive Therapy and Research*, 35(4), 372-380. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9301-7>
- Joseph, S. (2011). Transformation. What doesn't kill us. *The new psychology of posttraumatic growth* (s. 67-92). New York: Basic Books.
- Kaitz, M., Levy, M., Ebstein, R., Faraone, S. V. & Mankuta, D. (2009). The intergenerational effects of trauma from terror: a real possibility. *Infant mental health journal*, 30(2), 158-179.
- Karagöz, Ş., ve Uzunbacak, H. H. (2023). Türkiye’de Öz-Şefkat Alanında Yazılmış Lisansüstü Tezlerin İncelenmesine Yönelik Bir İçerik Analizi. *Journal of Organizational Behavior Review*, 5(1), 18-35.
- Karakaya, I., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Şişmanlar, Ş.G., Öc, Ö.Y. (2004). Marmara Depremi'nden Üç Buçuk Yıl Sonra Ergenlerde TSSB, Depresyon ve Anksiyete Belirtileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 15: 257-263.
- Karancı, A. N. ve Acartürk, C. (2005). Post-traumatic growth among Marmara Earthquake survivors involved in disaster preparedness as volunteers. *Traumatology*, 11(4), 307-323.
- Karancı, A. N., Gül, E. ve Başbuğ Erkan, B. B. (2012). *Türkiye de travmatik yaşam olayları ve ruhsal etkileri*. <https://hdl.handle.net/11511/77088>
- Karancı, A. N. (2009). Travmalarla başa çıkmanın getirebileceği olumlu dönüşümler: Türkiye örneği. *Uluslararası ruhsal travma toplantıları VI – gündelik hayatın travmaları program & özet kitabı* (s. 34). İstanbul.
- Karancı, N. (1999). Depremlerin psiko-sosyal boyutları: erzincan, dinar ve 17 ağustos 1999 marmara depremleri. *Türk psikoloji bülteni*, 5 (14), 55-59.

- Karancı, N. Işıklı, S. ve Aker, T. (2009). *Yetişkinlerde Travmatik olay yaşama yaygınlığı, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Gelişimin Değerlendirilmesi*. TUBİTAK SOBAG Projesi.
- Karancı, A. N., Işıklı, S., Aker, A. T., Gül, E. İ., Erkan, B. B., Özkol, H., & Güzel, H. Y. (2012). Personality, posttraumatic stress and trauma type: factors contributing to posttraumatic growth and its domains in a Turkish community sample. *European Journal of Psychotraumatology*, 3(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.17303>
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaşko, Y. (2007). *Çoklu Bağlantı Durumunda İkili (Binary) Lojistik Regresyon Modelinde Gerçekleşen I. Tip Hata ve Testin Gücü*. [Yüksek Lisans Tezi], Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Zootekni Anabilim Dalı, Ankara.
- Kazancı, O. (2024). *2023 Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan bireylerde travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası gelişim düzeyleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], Üsküdar Üniversitesi.
- Keith, J., Velezmo, R. ve O'Brien, C. (2015). Correlates of cognitive flexibility in veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(4), 287-293. <http://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000280>
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048-1060.
- King, L.A., Hicks, J.A. (2009). Detecting and Constructing Meaning in Life Events. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 5, ss. 317-330.
- Kirkpatrick, K. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Texas, Austin
- Kleim, B., & Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault

survivors. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(1), 45-52.

Korkmaz, B. (2018). Self-Compassion: Association with Psychological Symptoms and Usage in Psychotherapy/Oz-Duyarlik: Psikolojik Belirtiler ile Iliskisi ve Psikoterapide Kullanimi. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar/Current Approaches to Psychiatry*, 10(2), 40-59.

Kotera, Y., Aledeh, M., Barnes, K., Rushforth, A., Adam, H., ve Riswani, R. (2022). Academic Motivation of Indonesian University Students: Relationship with Self-Compassion and Resilience. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(10), 2092. <https://doi.org/10.3390/healthcare10102092>

Köroğlu, E. (2014). Amerikan psikiyatri birliği, ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (dms-5). Ankara: hekimler yayın birliği.

Kurt, E., Gülbahçe, A. (2019). Van Depremine Yaşayan Öğrencilerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (3), 957-972.

Kurtar Yılmaz, B. (2023). *COVID-19 sıkıntısı ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü: Sağlık çalışanı olup olmamanın etkileri*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.

Lazaratou, H., Paparrigopoulos, T., Galanos, G., Psarros, C., Dikeos, D., & Soldatos, C. (2008). The psychological impact of a catastrophic earthquake: a retrospective study 50 years after the event. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(4), 340–344.

Leech, N. L., Barrett, K. C., ve Morgan, G. A. (2005). *SPSS for Intermediate Statistics: Use and Interpretation*. Psychology Press.

Levine, S. Z., Laufer, A., Hamama-Raz, Y., Stein, E., & Solomon, Z. (2008). Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and relationship with PTSD. *Journal of traumatic stress*, 21(5), 492-496.

- Li, Y., Liu, L., Wu, X., & Wang, W. (2024). Dual Effects of Self-Compassion on Posttraumatic Stress Symptoms and Posttraumatic Growth: The Roles of Trauma-Related Shame and Guilt. *The Journal of Psychology*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2397690>
- Lima, B. R., Chavez, H., Samaniego, N., Pompei, M. S., Pai, S., Santacruz, H., Lozano, J. (1989). Disaster severity and emotional disturbance: implications for primary mental health care in developing countries. *Acta psychiatrica scandinavica*, 79(1), 74-82.
- Linetsky, I., Grinberg, K., & Granot, M. (2024). The role of self-criticism and self-compassion in the development of PTSD among midwives. *Midwifery*, 130, 103932. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.103932>
- Linley, P. A., ve Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of loss and trauma*, 16(2), 150-159.
- Linley, P.A., ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.doi: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To Parcel or Not to Parcel: Exploring the Question, Weighing the Merits. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 9(2), 151-173. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. M. (2013). Why the Items Versus Parcels Controversy Needn't Be One. *Psychological Methods*, 18(3), 285-300. <https://doi.org/10.1037/a0033266>
- Liu, A., Wang, W. & Wu, X. (2021). The mediating role of rumination in the relation between self-compassion, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among adolescents after the Jiuzhaigou earthquake. *Curr Psychol* 42, 3846–3859 <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01643-5>
- Liu, A., Wang, W., & Wu, X. (2021). Self-compassion and posttraumatic growth mediate the relations between social support, prosocial behavior, and antisocial behavior

among adolescents after the Ya'an earthquake. *European journal of psychotraumatology*, 12(1), 1864949.

- Liu, A., Xu, B., Liu, M., Wang, W., & Wu, X. (2023). The reciprocal relations among self-compassion, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among adolescents after the Jiuzhaigou earthquake: a three-wave cross-lagged study. *Journal of Mental Health*, 32(3), 634–642. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2182411>
- Livanou, M., Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E., & Kalender, D. (2002). Traumatic stress responses in treatment-seeking earthquake survivors in turkey. *The journal of nervous and mental disease*, 190(12), 816-823.
- Lykins, E.L.B., Segerstom, S.C., Averill, A.J., Evans, D.R. & Kemeny, M.E. (2007). Goal Shifts Following Reminders of Mortality:Reconciling Posttraumatic Growth and Terror Management Theory. *Personality And Social Psychology Bulletin Online*First, published on June 19, 2007.
- Lyubomirsky, S., 2001. Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist* 56, 239–249.
- Magruder, K. M., Kılıç, C., & Koryürek, M. M. (2015). Relationship of posttraumatic growth to symptoms of posttraumatic stress disorder and depression: A pilot study of Iraqi students. *International Journal of Psychology*, 50(5), 402-406.
- Malkoç, A., ve Mutlu, A. K. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on turkish university students. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 278. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n6p278>
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Repots*, 11, 1-9. DOI: 10.1080/08934219809367680
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626. DOI: 10.2466/pr0.1995.76.2.623

- Martin, M. M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 34-45.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: NY, Harper and Row.
- McMillan, J. H. (1996). *Educational research: Fundamentals for the consumer*. HarperCollins College Publishers, 10 East 53rd Street, New York, NY 10022; World Wide Web: <http://www.harpercollins.com/college>.
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and Multivariate Statistical Methods: Practical Application and Interpretation (6th edition)*. Routledge.
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2019). Religious coping, general coping strategies, perceived social support, PTSD symptoms, resilience, and posttraumatic growth among survivors of the 2010 earthquake in Haiti. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(2), 130–143. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1580254>
- Meyerson, D. A., Grant, K. E., Carter, J. S., & Kilmer, R. P. (2011). Posttraumatic growth among children and adolescents: A systematic review. *Clinical psychology review*, 31(6), 949-964.
- Morgan, L., Scourfield, J., Williams, D., Jasper, A., & Lewis, G. (2003). The Aberfan disaster: 33-year follow-up of survivors. *The British Journal of Psychiatry*, 182(6), 532-536.
- Morrill, E.F., Brewer, N.T., O'Neill, S.C., Lillie, S.E., Dees, C.E., Carey, L.A., Rimer, B.K. (2008). The interaction of post-traumatic growth and posttraumatic stress symptoms in predicting depressive symptoms and quality of life, *Psycho-Oncology*, 17: 948–953
- Morris, B. A., & Shakespeare-Finch, J. (2011). Cancer diagnostic group differences in posttraumatic growth: Accounting for age, gender, trauma severity, and distress. *Journal of Loss and Trauma*, 16(3), 229-242.
- Munroe, M., Al-Refae, M., Chan, H. W., & Ferrari, M. (2022). Using self-compassion to grow in the face of trauma: The role of positive reframing and problem-focused coping

strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(S1), S157–S164. <https://doi.org/10.1037/tra0001164>

- Muris, P., and Petrocchi, N. (2016). Protection or Vulnerability? A Meta-Analysis of the Relations Between the Positive and Negative Components of Self-Compassion and Psychopathology. *Clin. Psychol. Psychother.*, 24: 373–383. doi: [10.1002/cpp.2005](https://doi.org/10.1002/cpp.2005).
- Najafi Gharehasani, E., Yazdanbakhsh, K., & Moment, K. H. (2020). Predicting vicarious post traumatic growth based on cognitive flexibility and cognitive reappraisal in nurses providing services to Kermanshah earthquake victims. *Journal of Health and Care*, 22(1), 17-24.
- Neff, K. D ve Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. In Handbook of Mindfulness and Self-Regulation, (Eds BD Ostafin, MD Robinson, BP Meier). New York, Springer: 121-137.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*. 5 (1), 1-12.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264–274. <http://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2021), Öz-Şefkat: Kendine Nazik Olmanın Kanıtlanmış Gücü (Çev. Ebrar Güldemler), Diyojen Yayıncılık, İstanbul.

- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.). *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2009). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–285.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of SelfCompassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*. 41, 908-916.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications, New York (US).
- Nishi, D., Matsuoka, Y., & Kim, Y. (2010). Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors. *Biopsychosocial medicine*, 4(1), 7.
- Nizamoglu, Ş. B. (2024). *6 Şubat depremini yaşayan yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeyleri ile bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Norris, F.H., Kaniasty, K., Conrad, M.L. ve ark. (2002). Placing age differences in cultural context: a comparison of the effects of age on PTSD after disasters in the United States, Mexico, and Poland. *Journal of Clinical Geropsychology* 8:153-73.
- Orçan, F., & Yang, Y. 2016. A Note on the Use of Item Parceling in Structural Equation Modeling with Missing Data. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 7(1), 59-72. <https://doi.org/10.21031/epod.88204>
- Önder, E., Tural, Ü., Aker, T., Kılıç, C., & Erdoğan, S. (2006). Prevalence of psychiatric disorders three years after the 1999 earthquake in turkey: marmara earthquake survey (MES). *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41(11), 868-874.
- Önel, S. N. ve Arıcı Özcan, N. (2022). COVID-19 SÜRECİNDE ÖZ DUYARLIK İLE DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(82), 784-807. <https://doi.org/10.17755/esosder.1021024>
- Önsöz, M.F., Topuzoğlu, A., İkişık, H.&Karavuş, M. (2009). Marmara Depreminden Altı Yıl Sonra Sapanca'da Travma Sonrası Stres Ve Anksiyete Bozukluklarının Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi. Yeni Symposium*, 47(4):164-1777
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özcan, N. A. (2019). Yetişkinlerde travma sonrası stres ve öz duyarlılığın travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 621-642.
- Özçetin, A., Maraş, A., Ataoğlu, A., İçmeli, C. (2008). Deprem Sonucu Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Kişilik Bozuklukları Arasında İlişki. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*. 2. 8-18.

- Özdemir, M., Eruyar, Ş., Yazıcı, H., & Tan, Y. W. (2022). The contribution of self-compassion in the relationship between social support and posttraumatic growth. *European Review of Applied Psychology*, 72(3), 100747.
- Özgentürk Ayaksız, D. (2004). *1999 Gölçük depremi sonrasında çocuk ve ergenlerde travma sonrası stres bozukluğu, sürekli kaygı ve depresyon düzeylerini yordayan değişkenler*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Özlü, A., Yıldız, M., Aker, T., (2010). Şizofreni hastalarına bakım verenlerde travma sonrası gelişim ve ilişkili etkenler, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:89-94
- Öztürk, M. O. (2004). Ruh sağlığı ve bozuklukları (10. Baskı). Ankara: feryal matbaası.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü*. [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özyeşil, Z. ve Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: a research on Turkish Sample. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2, 36-43.
- Palm, K. M. & Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 79-86.
- Park ve L. G. Calhoun (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*, 99-126. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Park, C. L., Cohen, L. ve Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stressrelated growth. *Journal of Personality*, 64:71–105
- Ramos, C. ve Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: a literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1):43–54.
- Parvizi, G. ve Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.

- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety *Psychology and Psychotherapy.: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Pearlman, L. A. & Mac ian, P. S. (1995). Vicarious traumatization: an empirical study of the effects of trauma work on trauma therapists. *Professional psychology: research and practice*, 26(6), 558-565.
- Pelcovitz, D., Kapan, S., Goldenberg, G., Mandel, F., Lehane, J. ve Guerrera, J. (1994). Posttraumatic Stres disorder in physically abused adoloscents. *Journal of American Academy of Child and Adolocent Psychiatry*, 33(3): 305-312.
- Polatcı, S., ve Baygın, E. (2022). Öz-Şefkatin Görev Performansı Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sermayenin Aracılık Rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 9(1), 15-29. <https://doi.org/10.18394/iid.999971>
- Power M. ve Dalgleish, T. (1997). *Cognition and emotion: From order to disorder*. Psychology Press.
- Pynoos, R. S., Goenjian, K., Tashjian, M., Karakashian, M., Manjikian, R., Manoukian, G. ve ark. (1993). Posttraumatic stress reactions in children after the 1988 Armenian Earthquake. *British Journal of Psychiatry*, 163, 239-247.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between selfcompassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction And Factorial Validation Of A Short Form Of The Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Ramos, C. ve Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: a literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1):43–54, doi:10.5964/pch.v2i1.39

- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81- 89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Rizek, S. (2022). *Worry and Post-Traumatic Growth and the Moderating Role of Self-Compassion Among Adults in Israel During the Initial Phase of the Covid-19 Pandemic* (Master's thesis, University of Haifa (Israel)).
- Roscoe, J. T. (1975) fundamental research statistics for the behavioural sciences, 2nd edition. New york: holt rinehart & winston.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rubin, R. B., Martin M. M. (1994) The interpersonal communication competence scale. *Commun Res Rep*, 11:33-44.
- Rubonis, A. V., & Bickman, L. (1991). Psychological impairment in the wake of disaster: The disaster–psychopathology relationship. *Psychological Bulletin*, 109(3), 384–399. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.109.3.384>
- Sabuncuoğlu, O., Çevikaslan, A., & Berkem, M. (2003.) Depression, anxiety and behavior among adolescents in two affected areas after the marmara earthquake. *Klinik Psikiyatri*, 6, 189-197.
- Sabuncuoğlu, O., Ebrinç, S. ve Çetin, M. (2000). 17 Ağustos 1999 Depreminin etkileri nedeniyle çocuk psikiyatrisi kliniğine yapılan başvurularda yakınmalar, tanılar ve tedavi yöntemleri. X. Ulusal Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Kongresi Özet Kitabı.
- Sager, J. C. (2023). *Self-Compassion and Experiential Avoidance: Potential Pathways to Posttraumatic Growth* (Doctoral dissertation, University of Missouri-Saint Louis).
- Sass, D. A., & Smith, P. L. (2006). The Effects of Parceling Unidimensional Scales on Structural Parameter Estimates in Structural Equation Modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 13(4), 566-586. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1304_4

- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research*, 8(2), 23-74.
- Scoglio, A. A. J., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-Compassion and Responses to Trauma: The Role of Emotion Regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016-2036. <https://doi.org/10.1177/0886260515622296>
- Scott, J. C., Matt, G. E., Wrocklage, K. M., Crnich, C., Jordan, J., Southwick, S. M., Krystal, J. H. ve Schweinsburg, B. C. (2015). A quantitative meta-analysis of neurocognitive functioning in posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 141(1), 105. <https://doi.org/10.1037/a0038039>
- Scott, W. A. (1962). Cognitive Complexity And Cognitive Flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405-414. doi:10.2307/2785779.
- Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of anxiety disorders*, 28(2), 223-229.
- Sharan, P., Chaudhary, G., Kavathekar, S. A., & Saxena, S. (1996). Preliminary report of psychiatric disorders in survivors of a severe earthquake. *American journal of psychiatry*, 153, 556-558.
- Sharma A, Kar N. Posttraumatic Stress, Depression, and Coping Following the 2015 Nepal Earthquake: A Study on Adolescents. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2019;13(2), 236-242. doi:http://dx.doi.
- Sheikh, A. I. (2008). "Posttraumatic Growth in Trauma Survivors: Implications for Practice." *Counselling Psychology Quarterly*, 21.1, ss. 85-97.
- Sierles, F. S., Chen, J., McFarland, R. E., & Taylor, M. A. (1983). Posttraumatic stress disorder and concurrent psychiatric illness: A preliminary report. *American Journal of Psychiatry*, 140, 1177-1179.

- Silver, J.A., Hughes, J.D., Bornstein, R.A. and Beversdorf, D.Q. (2004). Effect of Anxiolytics on Cognitive Flexibility in Problem Solving. *Cog Behav Neurol*, 17 (2), 93-97. DOI: 10.1097/01.wnn.0000119240.65522.d9
- Slyke, J.V. (2014). *Post-Traumatic Growth*.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, A., & Farmani, A. (2013). The Mediating Role of Cognitive Flexibility in Correlation of coping Styles and Resilience with Depression. *Pajoohandeh Journal*, 18, 88-96.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem -solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at -risk young children* (Order No. 3359050). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305138555). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/social-problemsolving-cognitive-flexibility/docview/305138555/se-2?accountid=840>
- Stevens, P. E., Doerr, B. & Tighe, P. J. (1997). Trauma of discovery: women's narratives of being informed they are hiv-infected. *AIDS care*, 9(5), 523-538.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. [Structural Equation Modeling: Basic Concepts and Applications.]. *Türk Psikoloji Yazilari*, 3(6), 49-74.
- Şalcıoğlu, E., Başoğlu, M., & Livanou, M. (2003a). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in turkey. *The journal of nervous and mental disease*, 191(3), 154-160.

- Şalcıoğlu, E., Başoğlu, M., & Livanou, M. (2007). Post-traumatic stress disorder and comorbid depression among survivors of the 1999 earthquake in turkey. *Disasters*, 31(2), 115-129.
- Şen, S. (2020). *Mplus ile Yapısal Eşitlik Modellemesi Uygulamaları*. Nobel Akademi Yayıncılık.
- Şener, Ş., Özdemir, D., Şenol, Y., Karacan, E. ve Kargın, Ş. E. (1997). Dinar depreminden sonra Ankara’da yatılı okula yerleştirilen ergenlerde travmanın psikolojik etkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 4(3), 135-144.
- Şimşek, Ö. F. (2007). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2012). *Using Multivariate Statistics (6. ed.)*. Pearson.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2019). *Using Multivariate Statistics (Seventh edition)*. Pearson.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death studies*, 32(5), 428-444.
- Tanhan, F., ve Kardaş, F. (2014). Van Depremini Yaşayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Travmadan Etkilenme ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1), 102-115. <https://doi.org/10.19126/suje.52552>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empiricalevidence. *Psychological inquiry*, 15, 1-18. Doi:10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol- Durak, E. ve Calhoun, L. G. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *J Trauma Stress*, 30(1), 11-18.

- Tedeschi, R. G., Park, C. L., ve Calhoun, L. G. (1998). Postraumatic growth: Conceptual issues. R.G. Tedeschi, C.L Park, and L.G. Calhoun (Ed.). Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crises. USA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). Posttraumatic growth: Theory, research, and applications. New York: Routledge.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1995). Trauma and transformation: growing in the aftermath of suffering. *Thousand oaks*, CA: sage.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2008). Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss. *Death Studies*, 32, 27–39
- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Teke, E., & Avşaroğlu, S. (2021). Türkiye’de Travma Sonrası Stres ve Büyüme Konusunda Gerçekleştirilmiş Olan Çalışmaların İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6980-7004. <https://doi.org/10.26466/opus.960263>
- Tekin, R. (2022). *Travma Sonrası Büyümede Öz Şefkat Temelli Çalışmaların İncelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Temel, M. (2015). *Algılanan anne ebeveyn tutumu ile ergenlerdeki psikolojik stress arasındaki ilişki: Öz-anlayış faktörünün aracı rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi], Bahçeşehir Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- Tennen, H. ve Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. R. G. Tedeschi ve L. G. Calhoun (Ed.), Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis (s. 65-98). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Thammarongpreechachai P., Teerapong, T., Wongpinpech, V. ve Weinstein, B. (2021). "Effects of Self-Compassion on the Four Immeasurables and Happiness of Volunteers in the Bangkok Metropolitan Region", *Mental Health, Religion & Culture*, S.24(9), ss.918-930. <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.1965109>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558.
- Toksöz, İ. (2018) *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi* [Doktora tezi], Aydın Üniversitesi.
- Topkaya, N., Köksal, Z. ve Bayram, Z. (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Öz-Şefkatin Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662.
- Tural, Ü., Aybar, T., Karakaya, I., Erol, A., Yıldız, M. ve Erdoğan, S. (2001). Marmara depremzedelerinde travma sonrası stres bozukluğuna eşlik eden başka bir ruhsal hastalık gelişiminin yordayıcıları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12:175-183.
- Tural, Ü., Coşkun, B., Önder, E., Çorapçioğlu, A., Yıldız, M., Kesepera, C. & Aybar, G. (2004). Psychological consequences of the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 17(6), 451-459.
- Tülek, C. (2024). *Travma Sonrası Stres ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün ve Travmadan Sonra Geçen Sürenin Bu İlişkilerdeki Düzenleyici Rolünün İncelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi], Hacettepe Üniversitesi.
- Türkoğlu Dikmen, S. N. ve İlkay, Ş. (2022). The Relationship Between Depression, Anxiety, Stress Levels and Coping Strategies and Self-Compassion of Healthcare Workers During the COVID19 Pandemic. *TJFMPC*, 16(2), s. 394-402.

- Uğuz, S. (2004). Adana depremi ve uzun dönemli sonuçları. Ruhsal travma toplantıları III; afet sonrası ruh sağlığı: önleme, tedavi ve örgütlenme poster bildirisi, İstanbul.
- Uğuz, S. ve Seydioğlu, G. (2003) Psychosocial sequelae of the 1998 ceyhan-adana earthquake: A prospective study. *European neuropsychopharmacology*, 13 (suppl 4)368-369.
- Uzunbacak, H. H. ve Karagöz, Ş. (2022). Öz-şefkatin ve affetmenin iş yeri mutluluğu üzerindeki etkisi, *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 6(1), 16-38.
- Vazquez, C., Cervellon, P., Perez-Sales, P., Vidales, D. & Gaborit, M. (2005). Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador (2001). *Anxiety Disorders*, 19,313-328.
- Wang, W., Wu, X., & Lan, X. (2020). Rumination mediates the relationships of fear and guilt to posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among adolescents after the Ya'an earthquake. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1704993>
- Weisberg, H.F. & Bowen, B.D. (1977). An introduction to survey research and data analysis. San francisco : W. H. Freeman.
- Weiss, T. (2004). Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 733-746. doi: 10.1521/jscp.23.5.733.50750
- Wild, N. D., & Paivio, S. C. (2004). Psychological adjustment, coping, and emotion regulation as predictors of posttraumatic growth. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 8(4), 97-122.
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70.

- Wong, C. C. Y., & Yeung, N. C. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8, 1078-1087.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. M. (2015). "Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion", *Self and Identity*, S.14(5), ss.499-520.
- Yavuz, Cİ. (2004). Afet Sonrası Organizasyon. Neler Yapıyoruz, Nasıl Yapıyoruz?. Ruhsal Travma Toplantıları 3; Afet Sonrası Ruh Sağlığı; Önleme, Tedavi ve Örgütlenme Sözel Bildiri, İstanbul.
- Yazıcı, H., Ozdemir, M., & Koca, F. (2020). Impact of Posttraumatic Stress Disorder Symptoms on Posttraumatic Growth. *Journal of Loss and Trauma*, 26(4), 389–400. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1801240>
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535–549.
- Yıldırım, M. (2021). "Kitlese Travmalarda Erken Dönem Etkilenme. Kitlese Travmalar ve Afetlerde Ruhsal Hastalıkları Önleme, Müdahale ve Sağaltım Kılavuzu." (Ed. Ş. Yüksel, A. Başterzi). Ankara, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Yıldırım, M. & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4), 2502-2517. DOI: 10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171
- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yılmaz, B. (2006). *Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme İle İlişkili Değişkenler*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yiğit, Z. (2015). *13-18 Yaş aralığındaki ergenlerde, problemlili internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yuhan, J. W. (2022). *Coping after Natural Disasters: A Re-evaluation of Self-Compassion as a Resilience Factor for Stress-Related Psychopathology, a SEM 2-Factor Model* (Doctoral dissertation, Biola University).
- Yuhan, J., Wang, D. C., Canada, A., & Schwartz, J. (2021). Growth after trauma: The role of self-compassion following Hurricane Harvey. *Trauma Care*, 1(2), 119-129.
- Yule, W. (1992). Posttraumatic stress disorder in child survivors of shipping disasters: the sinking of the Jupiter. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 57, pp. 200–205.
- Yüksel, Ş. (2009). Travmatik yaraların açığa çıkmasında ve onarılmasında görüşme ortamı. *Klinik gelişim* 2009; 22(4):11-17
- Zhang Z, Ran MS, Li YH, et al. Prevalence of Post- Traumatic Stress Disorder Among Adolescents After the Wenchuan Earthquake in China. *Psychol Med*. 2012; 42 (8): 1687 - 1693. doi:10.1017/S0033291711002844.
- Zhen, B., Yao, B., & Zhou, X. (2022). How does parent-child communication affects posttraumatic stress disorder and growth in adolescents during the COVID-19 pandemic? The mediating roles of self-compassion and disclosure. *Journal of affective disorders*, 306, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.029>
- Zoellner, T., Maercker, A. (2006). Posttraumatic Growth in Clinical Psychology-A Critical Review and Introduction of a Two Component Model. *Clinical Psychology Review* 26.5, ss. 626-653.

EKLER**EK 1. Etik Kurul Onayı**

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 01
Toplantı Tarihi : 04.01.2024
Toplantı Saati : 11:00

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 04.01.2024 tarihinde toplanarak yapılan başvuruları değerlendirdi ve aşağıdaki kararları aldı:

- 4) Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 04.12.2023 tarih, 418499 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı (Mikail GÖKSU)" konulu yazısı incelenmiş olup Üniversitemiz Gaziantep Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. İdris KAYA'nın Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde danışmanlığını yürüttüğü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Mikail GÖKSU'nun "Öz Şefkat, Bilişsel Esneklik, Deprem Sonrası Travma Düzeyi ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi çalışmasının Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu yüksek lisans tezi çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;

Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı, bu ölçekler bilimsel bir araştırmada kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmada; depremi yaşamış lise öğrencilerinin, depreme bağlı travma düzeyleri, öz-şefkat, bilişsel esneklik ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmaktadır. Araştırmanın amacına ulaşması için maddelerin dikkatlice okunması, boş bırakılmaması, özen ve samimiyetle cevap verilip işaretlenmesinin önemli olduğunu belirtir, katılımınız için şimdiden teşekkürlerimi sunarım.

Not: Anketle ilgili geri bildirimde bulunmak isterseniz iletişime geçebilirsiniz:

Araştırmacı: Psk. Dan. Mikail GÖKSU

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İdris KAYA

1). Cinsiyetiniz?

Kız ()	Erkek ()
-------------------	---------------------

2). Yaşınız?

15 ()	16 ()	17 ()	18 ()	19 ()	20 ()
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

3). Eğitim gördüğünüz lise türü?

Anadolu Lisesi ()	Fen Lisesi ()	Sos. B. Lisesi ()	M.T.A. Lisesi ()	A.İ.H Lisesi ()	G.S. Lisesi ()	Spor Lisesi ()	Ç.P.A Lisesi ()	Diğer ()
----------------------------------	------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------

4). 6 Şubat 2023 depremini, bölgede bizzat yaşadınız mı?

Evet ()	Hayır ()
--------------------	---------------------

5). Depremi yaşadığınız evin hasar durumu neydi?

Hasarsız ()	Az Hasarlı ()	Orta Hasarlı ()	Ağır Hasarlı ()	Yıkıldı ()
------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------

6). Depremde yakınınızı kaybettiniz mi?

() Hayır

() Evet(Arne-baba-kardeşler)

() Evet, (B.baba, B.anne, dede, A.anne)

() Evet, (Amca, hala, dayı, teyze, yeğen)

() Evet, (Yakın arkadaş)

7). Şu anda nerede yaşıyorsunuz?

Kendi evimizde ()	Kiralık evde ()	Konteynırda ()	Çadırda ()	Yakınlarımızın evinde ()
------------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------------	----------------------------------

EK 3. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla vınctırırım.	1	2	3	4	5
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8.Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.	1	2	3	4	5
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
Bir yetersizlik hissettiğimde kendime, bu yetersizlik duygusunun insanları birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım (ÖLÇEKTEN ÇIKARILAN MADDE)	1	2	3	4	5
10.Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım	1	2	3	4	5
11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5

EK 4. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi size en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz

	<u>Kesinlikle Katılıyorum</u>	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	<u>Kesinlikle Katılmıyorum</u>
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.						
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <u>kaçınırım</u> .						
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)						
4. Her duruma uygun davranabilirim.						
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.						
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>geliştiremem</u> .						
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.						
8. Davranışlarım bilinçli kararlılığımın bir sonucudur.						
9. Her hangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.						
10. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta <u>zorlanırım</u> .						
11. Bir problemin üstesinden gelmeye çalışırken çevremdeki kişilerin görüşlerini almak ve bunları değerlendirmek isterim.						
12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.						

EK 5. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

Aşağıda, başınızdan geçen ve sizi çok etkileyen olay sonucu ortaya çıkmış olabilecek değişiklikleri belirten ifadelere yer verilmiştir. Bu değişikliklerin yaşamınızda ne dereceye kadar yer aldığını verilen ölçek üzerinden işaretleyiniz.

	Yaşamadım	Çok az yaşadım	Biraz yaşadım	Orta düzeyde yaşadım	Oldukça fazla yaşadım	Çok fazla yaşadım
1. Yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim.						
2. Hayatımın değerini şimdi daha çok takdir ediyorum.						
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim.						
4. Kendime olan güvenim arttı.						
5. Manevi konuları artık daha iyi anlıyorum.						
6. Zor anlarda insanlara güvenebileceğimi artık daha iyi biliyorum.						
7. Hayatıma yeni bir yön verdim.						
8. Başkalarına daha fazla yakınlık hissediyorum.						
9. Duygularımı ifade etmekte artık daha fazla istekliyim.						
10. Zorluklarla başa çıkabileceğimi artık daha iyi biliyorum.						
11. Hayatımla ilgili daha iyi şeyler yapabilirim.						
12. Artık olayları olduğu şekliyle daha kolay kabul edebiliyorum.						
13. Her günün değerini artık daha iyi takdir edebiliyorum.						
14. Başka zaman karşılaşamayacağım yeni fırsatlar doğdu.						
15. Artık başkalarına karşı daha şefkatliyim.						
16. İlişkilerim için artık daha çok çaba harcıyorum.						
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirmek için artık daha fazla çaba harcıyorum.						
18. Daha inanç sahibi biri oldum.						
19. Zannettiğimden daha güçlü olduğumu keşfettim.						
20. İnsanların ne kadar harika olduklarıyla ilgili çok şey öğrendim.						
21. Başkalarına ihtiyaç duyabileceğimi artık daha iyi kabulleniyorum.						

EK 6. Deprem Sonrası Travmatik Stres Belirti Ölçeği (DSTSBÖ)

Aşağıda depremden sonra birçok insanın yaşadığı bazı sorunlar sıralanmıştır. Lütfen SON BİR HAFTA İÇİNDE bu sorunların sizde olup olmadığını, varsa sizi ne derecede rahatsız ettiğini belirtiniz (uygun kolonun altına X koyunuz).

	HİÇ RAHATSIZ ETMİYOR	BİRAZ	OLDUKÇA	ÇOK RAHATSIZ EDİYOR
1. Depremle ilgili bazı anıları /görüntüleri aklımdan atamıyorum.				
2. Bazen yaşadıklarım birdenbire gözlerimin önünden bir film şeridi gibi geçiyor ve sanki herşeyi yeniden yaşıyorum.				
3. Sık sık korkulu rüyalar görüyorum.				
4. Yeniden deprem olacak korkusu ile bazı şeyleri kolaylıkla yapamıyorum (örneğin: sağlam evlere girmek, banyo yapmak, yalnız ya da karanlıkta yatmak gibi).				
5. Hayata karşı ilgim azaldı.				
6. İnsanlardan uzaklaştığımı, onlara karşı yabancılaştığımı hissediyorum.				
7. Sanki duygularım ölmüş gibi geliyor.				
8. Uyumakta güçlük çekiyorum.				
9. Daha çabuk sinirleniyor ya da ökeleniyorum.				
10. Unutkanlık veya dikkatimi yaptığım işe toplamakta güçlük çekiyorum.				
11. Her an deprem olacak kaygısıyla tetikte duruyorum.				
12. Ani bir ses ya da hareket olduğunda irkiliyorum.				
13. Herhangi bir şey bana depremle ilgili yaşadıklarımı hatırlatınca rahatsızlık duyuyorum.				
14. Depremde yaşadığım olaylarla ilgili düşünceleri ve duyguları aklımdan atmaya çalışıyorum.				
15. Depremde yaşadığım olayların bazı bölümlerini hatırlamakta güçlük çekiyorum.				
16. Deprem bana her an ölebileceğimi farketttiği için uzun vadeli planlar yapmak bana anlamsız geliyor.				
17. Herhangi bir şey bana depremle ilgili yaşadıklarımı hatırlatınca çarpıntı, terleme, baş dönmesi, bedenimde gerginlik gibi fiziksel belirtiler oluyor.				

EK 7. Ölçek İzinleri

← 📅 ⌚ 🗑️ 📧 📎 ⋮ 118 ileti dizisinden 32. < > ☰

Ölçek İzni (Gelen Kutusu x) ⬆️ 🖨️ 📎

Mikail GÖKSU <[redacted]> 21 Eyl 2023 16:18 ☆ 😊 ↶ ⋮
 Alıcı: [redacted]

Merhaba Musa hocam. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim. Deprem kapsamında yapmayı planladığım araştırma tezimde, uyarlamış olduğunuz "Öz Şefkat KF" Ölçeğini kullanabilir miyim.

musa yıldırım 21 Eyl 2023 16:31 ☆
 Sayın Hocam merhaba, Ölçek maddelerine aşağıda gönderdiğim linkten ulaşabilirsiniz. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Saygılarımla. <https://toad.halileksi.net/>

Mikail GÖKSU <[redacted]> 21 Eyl 2023 16:46 ☆ 😊 ↶ ⋮
 Alıcı: musa

Çok teşekkür ederim hocam, kolay gelsin...

musa yıldırım <[redacted]> 21 Eyl 2023 Per, 16:31 tarihinde şunu yazdı:

↶ Yanıtla ↷ Yönlendir 😊

← 📅 ⌚ 🗑️ 📧 📎 ⋮ 118 ileti dizisinden 33. < > ☰

Scale permission (Gelen Kutusu x) ⬆️ 🖨️ 📎

Mikail GÖKSU 19 Eyl 2023 Sal 21:35 ☆
 Hello teacher, I hope you are well. I am a graduate student at Gaziantep University, Institute of Educational Sciences, Department of Guidance and Psychological

2

Amy Noelle <[redacted]> 20 Eyl 2023 Çar 19:57 ☆ 😊 ↶ ⋮
 Alıcı: ben

🗣️ Türkçe diline çevir X

Permissions for all scales are in the link I sent.

← 📷 ⌚ 🗑️ 📧 📧 ⋮ 118 ileti dizisinden 36. < > 📧

Ölçek izni Gelen Kutusu x

 **Mikail GÖKSU** <mikail.goksu@ga...> 5 Eyl 2023 Sal 21:05 ☆ 😊 ↶ ⋮
 Alıcı: çağay ▾
 Merhaba Çağay hocam. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim. Deprem kapsamında yapmayı planladığım araştırma tezimde, uyarlamış olduğunuz "Travma Sonrası Büyüme Ölçeğini" kullanabilir miyim.

 **Çağay Dürü** <ca...> 6 Eyl 2023 Çar 13:09 ☆ 😊 ↶ ⋮
 Alıcı: ben ▾
 Merhaba,
 Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeğe ve gerekli bilgilere YÖK veri tabanında erişime açık olan doktora tezimden ulaşabilirsiniz.
 Kolaylıklar dilerim
 Çağay Dürü

 **Mikail GÖKSU** <mikail.goksu@ga...> 6 Eyl 2023 Çar 15:51 ☆ 😊 ↶ ⋮
 Alıcı: Çağay ▾
 Çok teşekkür ederim hocam, iyi çalışmalar.
 Çağay Dürü <ca...> Eyl 2023 Çar, 13:09 tarihinde şunu yazdı:

BEÖ Gelen Kutusu x

 **Mikail GÖKSU** <mikail.goksu@ga...> 5 Eyl 2023 Sal 17:30 ☆ 😊 ↶ ⋮
 Alıcı: Öner ▾
 Merhaba Öner hocam. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim. Deprem kapsamında yapmayı planladığım araştırma tezimde, uyarlamış olduğunuz Bilişsel Esneklik Ölçeğini kullanabilir miyim.

 **Öner ÇELİKKALELİ** <oner.celik...> 8 Eyl 2023 Cum 13:36 ☆ 😊 ↶ ⋮
 Alıcı: ben ▾
 İyi çalışmalar diliyorum..

Gönderen: Mikail GÖKSU <mikail.goksu@ga...>
Gönderildi: 5 Eylül 2023 Salı 17:30:49
Kime: Öner ÇELİKKALELİ
Konu: BEÖ

 ...
 [İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

Bir ek • Gmail tarafından tarandı 📧



ÖZGEÇMİŞ

Mikail GÖKSU, ilkokulu; Geçitli İlköğretim Okulu'nda, ortaokulu; Kesecik Ortaokulu'nda, lise eğitimini de Gölbaşı Lisesi'nde tamamlamıştır. 2014 yılında Erciyes Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde lisans eğitimini tamamlamıştır. Aynı yıl Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde çalışmaya başlamış ve halen de çalışmaya devam etmektedir. 2022 yılında Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Bölümü eğitimine başlamış ve bu eğitimi almaya devam etmektedir.

VITAE

Mikail GÖKSU completed his primary school education at Geçitli Primary School, secondary school at Kesecik Secondary School and high school education at Gölbaşı High School. In 2014, he completed his undergraduate education at Erciyes University, Department of Guidance and Psychological Counseling. In the same year, he started working for the Ministry of National Education and still continues to work. In 2022, he started his education at Gaziantep University Institute of Educational Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling Master's Degree and continues to receive this education.